மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR மே 2000 விலை ரூ. 12


தென்றலும் தூதுவிடும் திரைச்சீலைகள்,
இப்போது உங்கள் இல்லத்தில்!
HOME art
FURNISHINGS • FURNITURE
Kalpa Druma™
Make art part of your life
Handicrafts • Furniture • Interior Textiles • Fabric

மலர் : 20
இதழ் : 4





வெற்றிப் படிகளில்...

பட்ஜெட் போடலாமா?

பெண்களே, சிந்தியுங்கள்!

இல்லறம் இனிக்க...

வாசகியர் சொல்கிறார்கள்

வழிபாடு

மே 2000

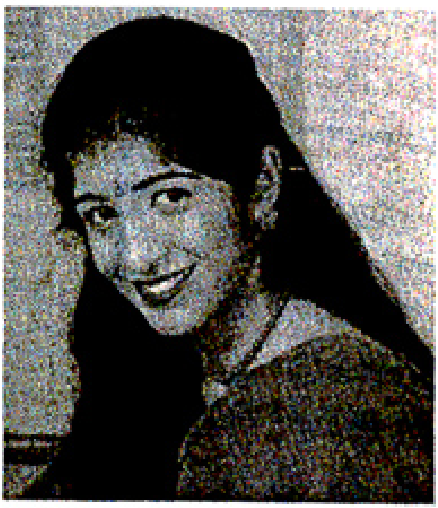
மங்கையர் மலர்

கல்கி

7.5.2000 இதழில்...

- **வெள்ளித் திரையில் மீண்டும் எம்.ஜி.ஆர்!**
  – விளைவு விபரீதமாகுமா?

- **'அலைபாயுதே' புதுமுகங்களின் அட்டகாச அரட்டை!**



- **கம்ப்யூட்டர் கனவுகள்!**
  – தீபா வெங்கட் பேட்டி

வாசிக்கத் தொடங்கியாச்சா?

ஆங்கிலமே, அருகில் வா!

– உங்கள் முன்னேற்றத்துக்கானத் தொடர்


BROWN & POLSON
FreshDelite
FreshDelite
அறிமுகம் பிரவுன் & போல்ஸன்
வழங்கும் ஃப்ரெஷ்டிலைட்
இயற்கை ஆரஞ்சு துகள்களைக் கொண்ட ஒரு புதிய இன்ஸ்டன்ட் ஆரஞ்சு ட்ரிங்க். பறித்தெடுத்து பிழிந்த ஆரஞ்சு சாறைப் போன்ற சுவை தரும் பானம். மேலும் என்ன, ஒவ்வொரு முழுமையான க்ளாஸ் பானம் உங்கள் குழந்தையின் அன்றாட தேவையில் 50 சதவீதத்தை பராமரிப்பதோடல்லாமல், மற்ற 11 அத்தியாவசிய விட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்களையும் வழங்குகிறது. உங்கள் குடும்பம் முழுவதற்கும் 100 சதவீத புத்துணர்வை வழங்க.



இரண்டு மூன்று மாதத்திற்கு முன் கேரளாவில் 'இது போல' ஒரு நிகழ்ச்சி நடந்தது என்று கேள்விப்பட்ட போது வருத்தமாக இருந்தது. தமிழ் நாடும் அந்தப் பெருமையைத் தட்டிச் செல்ல வேண்டாமா? ஆயிற்று, இங்கேயும் இப்படி நடந்தது என்று கேள்விப்படும் போது என்ன மாதிரி மனநிலை இருக்கிறது தெரியுமா?

புரியவில்லையா? சமீபத்தில் கடலூர் மருத்துவமனையில் தான் சிறப்பு மிக்க அப்படி ஒரு நிகழ்ச்சி நடந்ததாம். நிறைமாத கர்ப்பிணியான ஒரு ஏழைப் பெண்மணியை மருத்துவமனையில் அனுமதிக்க மறுக்க, குத்துயிரும் குலையுயிருமாக இரவு பத்துமணி வரை மரத்தடியிலேயே அவள் கிடந்திருக்கிறாள். 'இப்படி எங்களைப் படைத்து விட்டானே!' என்று கதறி அழுதிருக்கிறாள் அவளைப் பெற்று நிர்க்கதியாக நின்ற கிழவி.

எப்படியோ செய்தியைக் கேள்விப்பட்டு அந்த இரவு நேரத்தில் அங்கு தன் கணவருடன் வந்த டி.ஆர்.ஓ. அதிகாரி திருமதி ஜோதி நிர்மலா தானும் சேர்ந்து அந்தப் பொது மருத்துவமனையில் அலையாய் அலைந்திருக்கிறார். பணியாளர்களின் அலட்சியம், மருத்துவரின் புறக்கணிப்பு அத்தனையையும் தாங்கிக் கொண்டு மரத்தடியில் மயக்கமாகிக் கிடந்த நிறைமாத கர்ப்பிணியைக் கண்டு பிடித்து சிகிச்சை செய்ய வைத்திருக்கிறார். அதற்குள் குழந்தை வயிற்றுக்குள் இறந்தே விட்டது. தாய் என்ன ஆவாளோ, தெரியாது. இதே போலத்தான் முன்பு கேரளாவிலும் நடந்தது என்று படித்தோம்.

இதே நாட்டில்தான் உலகத்தின் தலை சிறந்த மனிதர்களுள் ஒருவராக திருமதி நிர்மலா பால் சாமி டைம் பத்திரிகையால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார். அந்தப் பெருமையையும் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். மேலே சொன்ன நிகழ்ச்சியைக் கேள்விப்பட்டு வெந்து போன மனதுக்கு இந்தச் செய்தி மருந்தாக அமைந்தது எனலாம்.

கடலூர் என்றில்லை ஏழை எளியவர்களுக்காக இயங்கும் பல பொது மருத்துவ



அல்லலுற்று ஆற்றாது அழுத கண்ணீர்...!

மனைகளில் மருத்துவர்களும், பணியாளர்களும் மனிதாபிமானமே இல்லாமல் நடந்து கொள்வதை பல சமயம் நேரில் பார்த்திருக்கிறோம், நிறைய செய்திகளும் வருகின்றன. குறிப்பாக பிரசவத்திற்காக வரும் பெண்களிடம் அவர்கள் நடந்து கொள்ளும் முறை ரத்தக் கண்ணீரை வரவழைக்கச் செய்யும்.

ஏற்கெனவே நல்ல உணவோ, ஊட்டச்சத்தோ இல்லாமல் நலிந்திருக்கும் பெண்கள், பிள்ளையைப் பெற முடியாமல் அவதிப்படும்போது அங்கிருப்பவர்கள் பேசுகின்ற பேச்சு இருக்கிறதே, காது கொண்டு கேட்க முடியாது. ஏழை எளியவர்கள் என்றாலே அவர்களுக்கு மானம், வெட்கம் என்று எதுவுமே இருக்காது என்று தீர்மானித்து விடுவார்கள் போலும்.

அதே போல விபத்து வார்டுகள், இறந்து போனவர்களின் உடல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் இடம், மருத்துவ மனைக்குள்ளேயே நுழைவு இடம் என வருந்திக் கதறி வரும் எளியவர்கள் எல்லாம் கசக்கிப் பிழியப் படுவார்கள். கண்ணீரை

மஞ்சுளா ரமேஷ்

யும், வலியையும், வேதனையையும் பார்த்துப் பார்த்து அங்கிருப்பவர்களுக்கு நெஞ்சில் ஈரம் என்பதே இல்லாமல் போய்விடும் போலும்!

மற்ற எல்லா தொழில்களை விட மருத்துவம் என்பது தெய்வீகமானது என நமது முன்னோர்கள் போற்றினர். மருத்துவரையே கடவுளாகத்தான் நாம் காணுகிறோம். ஏன், அவரை மகா விஷ்ணுவின் அவதாரமான தன்வந்திரி என்றே வைத்திருந்தார்கள். அவர்கள் மேல் அன்பு, பாசம் என வைக்கத் தோன்றும்.

சில காலம் முன்பு வரை கூட 'குடும்ப மருத்துவர்' என இருப்பார். அவருக்கு அக்குடும்ப நபர்கள் அத்தனை பேரின் உடல் வாகும், வந்த வரக்கூடிய கோளாறுகளையும் அறிந்து வைத்திருப்பார். எனவே மருந்து கொடுப்பது என்பதும் எளிதாக இருக்கும்.

ஆனால் இப்போது பார்த்தால் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒவ்வொரு நபருக்கான மருத்துவ ஃபைலே உண்டு. அதில் அவர்கள் பார்த்த மருத்துவர்கள், செய்து கொண்ட டெஸ்ட்டுகள், சாப்பிடும் மருந்துகள் எனப் பெரிய பெரிய பேப்பர்களாக இருக்கும். ஏன் அவர்களே பாதி மருத்துவர்களாக இருப்பார்கள்.

"காலையில் பிபி இருந்ததா? இந்த மாத்திரை சாப்பிட்டேன். சரியா போச்சு. ஷுகருக்கு இது சாப்பிட்டேன். என் வொய்ஃபுக்கு ஆர்தரைடீஸுக்கு சாயங்காலம் டாக்டர் அப்பாயின்ட்மெண்ட் இருக்கு" என சரமாரியாக மருந்துகளின் பெயர்களைச் சொல்லிக் கொண்டு இருப்பார்கள். அது ஒரு 'கௌரவமாக'க் கூட இன்று கருதப்படுகிறது.

வேகமான காலம் அழித்து விட்ட அருமையான விஷயங்களில் இந்த 'குடும்ப மருத்துவர்' என்பதும் ஒன்று. எதற்காக என்று வருத்தப்படுவது? மருத்துவர்களே இவ்வளவு மனிதாபிமானம் இல்லாமல் போய்விட்டால் அப்புறம் யாரிடம் போய் நிற்பது?

நம்முடைய தமிழகத்தில்தான் தலை சிறந்த மருத்துவர்கள் எல்லாம் இருக்கிறார்கள். நம் நாட்டிற்கு உலக அரங்கில் பெருமை தேடித் தரத்தக்க பல மருத்துவ சாதனைகளைச் செய்திருக்கிறார்கள். ஏழை எளியவர்களுக்காக என ஏராளமான மருத்துவ நலத் திட்டங்களை அரசாங்கத்தில் அறிவித்திருக்கிறார்கள். ஆனால் இங்கேதான் ஒரு நிறைமாத கர்ப்பிணி மரத்தடியில் குழந்தை வயிற்றிலேயே இறந்து போக மயக்கத்தில் கிடந்திருக்கிறாள்.

தாயுமான ஸ்வாமி என இறைவனைக் கொண்டாடி வாழும் நாடு இது. பிரசவ வலியென துடித்த ஒரு பெண்ணுக்காக அந்த இறைவனே தாயாக இறங்கி வந்து பிரசவம் பார்த்தானாம். சந்தர்ப்ப வசத்தால் தரித்த கர்ப்பம் சிதைந்து போக கதறியழுத ஒரு பெண்ணுக்காக இறங்கிய தெய்வம் அந்தக் கர்ப்பத்தைச் சேர்த்து வளர்த்து, குழந்தையாக உருவாக்கித் தந்து

ர்ப்பரட்சாம்பிகை' ஆனாள்.

இதையெல்லாம் கதை எனத் தள்ளலாம். ஆனால் இவைகளெல்லாம் குழந்தைகளுக்குப் போதிக்கப்பட்டபோது, மக்களுக்குச் சொல்லப்பட்டபோது மனம் நெகிழ்ந்தார்கள். 'ஓ, தாய்மை என்பது உன்னதமான ஒன்று. கர்ப்பம் தரித்து பத்து மாதம், சுமக்கும் அந்த நேரம் அவர்களைப் போற்ற வேண்டும்' என்ற எண்ணத்தை உருவாக்கியது. கர்ப்பிணிப் பெண்களைச் சமூகமே காத்தது. அவர்களைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் மனம் கசிந்து உருகியது.

'பிரசவத்திற்கு இலவசம்' என ஆட்டோக்களில் போடுவதும், கர்ப்பிணிப் பெண்களைக் கண்டால் பஸ்ஸில் எழுந்து இடம் கொடுப்பதும் எல்லாமே அந்த நாகரீகத்தில் வந்தது தானே! மற்றபடி எப்படியோ, நம்முடைய திரைப்பட ஹீரோக்கள் தாய்க்கு உயர்ந்த இடத்தைக் கொடுப்பதாகத்தான் காட்டுகிறார்கள்.

திரைப்படத்தில் இவற்றைப் பார்த்து மனம் உருகி என்ன பிரயோஜனம்? நடைமுறை வாழ்க்கையில் பொருளாதாரத்தில் நலிந்து இருப்பவர்கள் மருத்துவ வசதிக்காக வருந்துவது என்பது இன்றும் இருக்கிறது. எத்தனை அறக்கட்டளைகள், மருத்துவமனைகள், சமூக நோக்கர்கள்! அத்தனை இருந்தும் பிரசவ வலியால் துடித்துத் துடித்து மரத்தடியில் கிடந்த தாயின் சோகத்தில் வீசிய தாபமும், சாபமும் சும்மா போகுமா?

இதற்கெல்லாம் சட்டம் இயற்றி இருபத்தி நாலு மணி நேரமும் கண்காணித்துக் கொண்டு இருக்க முடியுமா என்ன? மனதிலே மனிதாபிமானமும், வாஞ்சையும், இரக்கமும் இருந்தால் தான் நடக்கும். படிக்காத பாமரர்களாக இருந்தாலும் கூட சில வருடங்களுக்கு முன்வரை எத்தனை கனிவானவர்களாக, உதவி செய்யும் மனப்பான்மையோடு இருந்தார்கள்.

இப்போ எல்லாம் போய் பணம் எனும் அரக்கன் மட்டுமே விழித்துக் கொண்டு இருக்கிறான். கொண்டா, இன்னும் கொண்டா என்னும் நிலைதான். பணம் இருந்தால் எங்கேயும் எதையும் சாதித்து விடலாம். யாரும் பெரிய மனிதர்கள்தான். பணம் இல்லாவிட்டால் அந்தக் கடவுளே கூட மருத்துவமனையில் என்ன, கோயிலில் கூட நுழைய முடியாது. அப்படி ஆகிவிட்டது நிலைமை.

தனி மனித மேம்பாடு மிக அவசரத் தேவை இன்றைக்கு. அப்போதுதான் குடும்பமும், சமுதாயமும் உயரும். நாம் இன்று சிலை வைத்துப் போற்றும் அய்யன் வள்ளுவர், 'அல்லல் உற்று ஆற்றாது கண்ணீர்...' செல்வத்தைத் தேய்த்து விடும் என்றார். பழிக்கும் பாவத்துக்கும் அஞ்சி அஞ்சி வாழ்ந்த நாடு இது.

நம் ஒவ்வொருவரும் இயன்றவரை தனி மனித மேம்பாட்டிற்காக ஏதாவது செய்யலாமே!

சொல்லவிரும்புகிறோம்

♦ ஏப்ரல் இதழில் பக்கத்திற்குப் பக்கம் டென்ஷன்தான்! 'தமிழ்ப் புத்தாண்டைப் பற்றி ஒன்றும் காணோமே' என்று தேடிப் பார்த்த எனக்கும், வந்ததே டென்ஷன்! 'புத்தாண்டில் அனைவரும் மனதில் அமைதியோடு வாழ வேண்டும்' என்பதை டென்ஷன் கூடாது என்று நாசூக்காக கூறியிருக்கிறீர்களோ! ஆகா! நல்ல ஐடியாதான் போங்கள்!
மோ. முத்துலட்சுமி மோகன்தாஸ்,
சென்னை - 83.

♦ 'தூக்கி நிறுத்திய துணை' பகுதியில் வெளியான "நாங்கள்தான் குழந்தைக்குக் கண்ணாக இருப்போம்" என்ற சொற்கள் எங்களது நெஞ்சையே உருக்கிவிட்டது. அந்தக் குழந்தைக்கு அளித்து வரும் சிகிச்சை நன்கு பலனளிக்கவும், அடுத்த கண் பாதுகாப்பாக இருந்திடவும், கருணைக்கடல் பாண்டிச்சேரி ஸ்ரீ அன்னையின் பாதார விந்தங்களை வணங்குகின்றோம்.
கே. ஜெயந்தி, **தேனி.**

கனவுகளாகும் நிஜத்தை மதி-மணி படம் பிடித்துக் காட்டியிருந்தார். உளமார்ந்த பாராட்டுகள்
அகிலா ஸ்ரீதர், **சென்னை - 53.**

♦ மங்கையர் மலர் ஏப்ரல் இதழில் ஒரே சமையல் குறிப்பை இருமுறை அதாவது 64ம் பக்கத்திலும் 128ம் பக்கத்திலும் பிரசுரித்திருக்கிறீர்களே!
பிரபா பாஸ்கர், **ஹைதராபாத்**

♦ "தூக்கி நிறுத்திய துணை" அனுபவங்கள் மனச் சோர்வை நீக்கும் உற்சாக டானிக். "நமக்கும் கீழே உள்ளவர் கோடி, நினைத்துப் பார்த்து நிம்மதி தேடு" என்ற கண்ணதாசனின் வரிகள் எத்தனை அர்த்தமுள்ளவை? இந்த அனுபவங்கள் நம் வாசகர்கள் அனைவருக்கும் "வாழும் வரை போராடும்" வலிமையைக் கொடுக்கட்டும்.
தி.சு. பாலசுப்பிரமணியன், **கீழ்நத்தம்**

தேடிப் பார்த்து வந்த டென்ஷன்



♦ தியானம் செய்யக் கற்றேன் - ஆண்டாள் எழுதிய கட்டுரை சின்னதானாலும் மனதில் பெரிதளவு ஆட்கொண்டு விட்டது. வாழ்வில் உன்னத நிலையை அடைய செலவு ஏதுமின்றி வழிவகை செய்தது. பாராட்டுகள், நன்றிகள்.
எஸ். மோகனா சிவானந்தம்,
தாத்தையங்கார்பேட்டை.

♦ சென்ற இதழ் டென்ஷனை போக்கும் சிறப்பிதழ் என்றே சொல்லலாம். அதிலும் திருமதி ரேகா ஷெட்டி அவர்களின் "என்னை நானே கருணையுடன் நடத்திக் கொள்வேன்" என்ற வார்த்தைகள் மிகவும் சிந்திக்க வைத்தது. சில நேரங்களில் சுய பச்சாதாபமே வாழ்க்கையை சின்னா பின்னப்படுத்தி விடும் அபாயம் உள்ளது என்பதை உணர்ந்து சொல்லப்பட்ட வார்த்தை என்றே தோன்றுகிறது.
Z. ஜுலைஃபர் மதினா பேகம், **விளாத்திகுளம்.**

♦ 'மாற்றியவர் யாரோ' சிறுகதை மிகவும் அருமை. பழங்கால நினைவுகள் தரும் சுகங்கள் என்றுமே மணக்கும். அவை காலப்போக்கில்

♦ துரியோதனன் மனதில் எப்படி ஆத்திரம் பொங்கிக் கொண்டு இருக்கும். தருமர் எவ்வளவு ஆனந்தமாக இருப்பார் என்று நினைத்துப் பார்க்கும் ஒவ்வொருவரும் குழந்தையின் கண்ணோட்டத்தில் உலகைப் பார்க்க நிச்சயம் முயற்சி செய்வர். அனைவருக்குமே குழந்தையின் பார்வை வந்து விட்டால் அப்புறம் எல்லாமே மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம், ரிலாக்ஸேஷன் தான்! இதை உணராமல் வீடு என்பதே பணம், பிரச்னை, உறவுக் குழப்பங்கள் நிறைந்ததுதான் என்ற எண்ணங்களை வளர்த்து வரும் மனிதர்கள் இருக்கும் வரை, உங்களைப் போல கருத்துகள் வழங்குபவர்கள் இன்னும் நிறைய பேர் தேவை!
பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ், **பாண்டிச்சேரி.**

♦ "தூக்கி நிறுத்திய துணை" வாசகர்களின் அனுபவங்கள் படிப்பவர்கள் மனதில் துன்பம் கண்டு துவளாமலும், பிரச்னைகளை சந்திக்கும் துணிவை வளர்த்துக் கொள்ளவும் வேண்டும் என்ற உயரிய எண்ணத்தை உருவாக்கியது!
ஹிமயா, **பொன்மலை.**

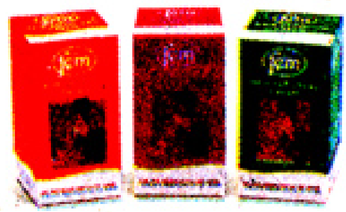
ஃபெம் ஹேர் ரிமூவிங் க்ரீம் முடியை வேரோடு கரைத்து மறு - வளர்ச்சியை ஒத்திப் போடுகிறது. அதனால் உங்கள் சருமம் அதிக காலத்திற்கு வழுவழுப்பாக இருக்கும். தவிர பார்ப்பவர்களும் வியந்து உங்களை மெச்சுவார்கள்.

fem

ஹேர் ரிமூவிங் க்ரீம்

ங்கள் முடி மறையும்.

பிறரின் தலைகள் வியப்பில் திரும்பும்.





மாணவர்களுக்கு உதவும் சங்கம்

கடந்த அறுபது ஆண்டுகளாக மாணவ மாணவியர்களின் கல்வி மேம்பாட்டுக்காக வெற்றிகரமாக செயல்பட்டு வருகிறது சென்னை தி. நகரில் கில்ட் தெருவில் உள்ள சுருக்கெழுத்தாளர்கள் சங்கம்.

இந்த அமைப்பு 1937-ஆம் ஆண்டு மூதறிஞர் இராஜாஜி அவர்களால் துவக்கப்பட்டு, முற்றிலும் சேவை மனப்பான்மையுடன் நடந்து வருகிறது. இச்சங்கத்தின் முக்கியக் குறிக்கோள் சுருக்கெழுத்தாளர்கள் அனைவரையும் ஒன்றுபடுத்துவதும், அவர்களுடைய திறமைகளை மேம்படுத்துவதுமே ஆகும்!

இங்கு தமிழ், ஆங்கிலச் சுருக்கெழுத்து தட்டச்சு, கணிப்பொறி மற்றும் நேர்முகச் செயலர் பயிற்சி போன்ற தொழிற் கல்விகள் குறைந்த கட்டணத்தில் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்றன. இதில் வாழ்வில் நலிவுற்ற, பிற்படுத்தப்பட்ட மாணவ, மாணவியர்களுக்கு இலவசப் பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



சங்கத்திற்குள் ஒரு இலவச வேலை வாய்ப்பு மையமும் இயங்கி வருகிறது. இதில் பதிவு செய்து கொண்டு மாணவர்கள் தங்களுக்குத் தேவையான வேலைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். பல நிறுவனங்களும் தங்கள் நிறுவனப் பணியிடங்களுக்கு இச்சங்கத்தை அணுகுகின்றனர்.

கணிப் பொறியில் நவீன பயிற்சியான ஈ-காமர்ஸ், ஜாவா, எச்டிஎம்எல், ஆரகிள் போன்றவற்றைத் துவக்கியுள்ளனர். இதைத் தவிர எம்எஸ்-வோர்ட், எக்ஸல், ஆக்ஸஸ், பவர்பாயிண்ட், இண்டர்நெட், ஈ-மெயில், எம்எஸ்-ஆபீஸ் போன்ற பயனுள்ள வகுப்புக்கள் நடைபெற்று வருகின்றன.

இவர்கள் அளிக்கும் பயிற்சி வகுப்புகளில் 70 நாட்களில் ஆங்கிலம், அதே போல் தமிழ் சுருக்கெழுத்து குறைந்த கட்டணமாக ரூ. 500க்கும், இதைத் தவிர ஆறுமாத கால வகுப்புகளும் சொல்லித் தரப்படுகிறது.

நேர்முகச் செயலர் பயிற்சிகளில் இருவிதமான வகுப்புகள் – பெர்சனல் செகரட்டரி மற்றும் எக்ஸிக்யூட்டிவ் செகரட்டரி என்று இரண்டிலும் தட்டச்சு, சுருக்கெழுத்து, கணிப் பொறி, பொருளாதாரம், அலுவலக பயிற்சிகள் என்று அந்தந்த பயிற்சிக்குத் தேவையான பாட வகுப்புகள் முறையே 2 மாத 4 மாத அவகாசங்களில் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

காலை 6.30 மணி முதல் இரவு 8.30 மணி வரை இச்சங்கம் அளிக்கும் பயிற்சிகள் எல்லாருக்கும் எல்லா வயதினருக்கும் பயனளிக்கும் முறையில் இருக்கிறது.

இப்படி இக்கால இளைய சமுதாயத்திற்குத் தேவையான நவீன கல்வியைக் குறைந்த செலவில் தந்து உதவும் சுருக்கெழுத்துச் சங்கம் ஓர் ஆலமரமாக மாணவர்களுக்கு நிழல் தருகிறது எனலாம்.

— காவ்யா

பில்ராத்

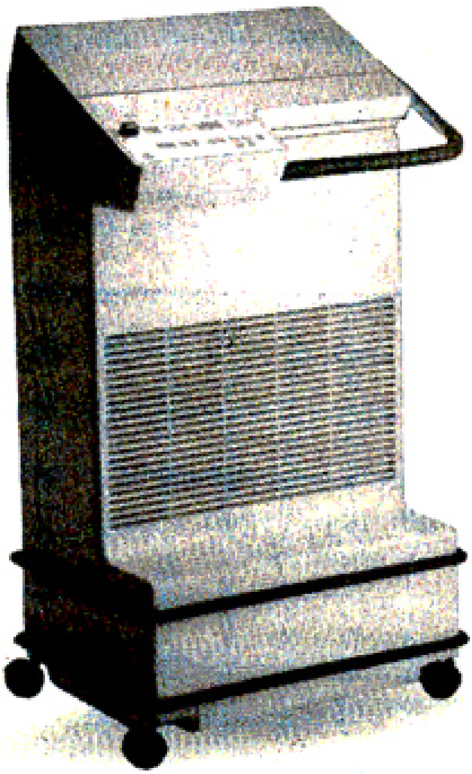
மருத்துவமனை

முதன்முதலில்

அதிநவீன லேசர் கருவியுடன்

லேப்ராஸ்கோப்பி

சிகிச்சை



வயிறு

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து

நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான

தீர்வு

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- கர்ப்பப்பை நோய்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

♦ ♦ ♦

அறுவை இல்லா

மூல வியாதி

சிகிச்சை

சிறப்பு சிகிச்சை :

* லேசர் சிகிச்சை
* கிரையோ சிகிச்சை
* கதிர் வீச்சு சிகிச்சை

BILLROTH HOSPITAL

24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

சிறப்பு சில வார்த்தைகள்...



பெங்களூரிலிருந்து சமீபத்தில் ஒரு பெண்மணி பேசினார். "என் மனத்தாங்கலை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளவே இந்த போன்" என்று ஆரம்பித்தவர்,

"அத்தனை கொடுமைகளையும் அனுபவித்துவிட்டு இனியும் வாழ முடியாது என்ற நிலையில் என் குழந்தைகளோடு நான் கணவரிடமிருந்து பிரிந்து தனியே வந்து விட்டேன். நான் எங்கிருக்கிறேன், என் குழந்தைகள் கதி என்ன என்பது கூட அவருக்குத் தெரியாது. குழந்தைகளை வளர்த்து ஆளாக்கி விட்டேன் இன்று அவர்கள் இன்கம்டாக்ஸ் கட்டும் அளவுக்குப் பெரிய மனிதர்கள்.

அங்கேதான் ஒரு கேள்வி எழுந்தது. வருமானவரி கட்டுபவர்களுக்குத் தரப்படும் 'பான் கார்டு' பார்த்தீர்களானால் அதில் தந்தையின் பெயர் எழுதப்பட வேண்டும். இது வரை குழந்தைகளுக்காக ஒரு சாக்லேட்டுக்குக் கூட செலவு செய்யாத ஒருவரின் பெயரை 'கௌரவமான அடையாள அட்டை'யாகத் திகழும் 'பான் கார்டி'ல் எதற்காக எழுத வேண்டும் என்று என்னோட பசங்கள் ஒரே சண்டை.

வருமான வரி அலுவலகத்தில் 'தாயார் பெயரைப் போடுங்களேன்' என்று கேட்டதற்கு 'அப்படி ஒரு நடைமுறை இல்லை' என்றார்கள். இது மட்டுமேயில்லை குழந்தைகளின் படிப்பு முதல் எத்தனையோ சந்தர்ப்பங்களில் பெயரானவுக்கு மட்டுமே தந்தையின் பெயர் போட வேண்டிய நிர்பந்தம். ஏன் இப்படி ஒரு சட்டம் நம் நாட்டில்? இன்று சமூக பிரச்னைகளால் தனித்து வாழும் பெண்களின் நிலை என்ன? அதே போல அனாதையாக வளரும் ஒரு குழந்தை நாளை வருமானவரி கட்டுமளவு பெரியவனாகக் கூடாதா என்ன..."

இப்படி எஸ்.டி.டி. என் பதையும் பொருட்படுத்



தாமல் ரொம்ப நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தார் அந்தத் தாய். அவருடைய மனக் குமுறலின் கருத்தே இந்த இதழின் பல்வேறு செய்திகளாக விரிந்து இருக்கிறதை நீங்கள் காணலாம்.

நமது மலரில் பெண்களுக்கான எல்லா அம்சங்களையும் தந்தாலும், சமீப காலமாக ஒவ்வொரு இதழிலும் ஏதாவது ஒரு கருத்து சிறப்பாக அடிநாதமாக இழையோடுவதைக் கவனித்திருப்பீர்கள். அப்படி 'அன்புச் சிறப்பிதழ்' முதல் போன மாதம் 'அமைதியாக இருக்கும் வழி...' வரை சொல்லலாம்.

அந்த வகையில் இந்த மாதம் தனித்து நின்று ஜெயித்த பெண்களின் வெற்றிக்கதைகளை, அவர்கள் சந்தித்த பல பிரச்னைகளைக் காணலாம். இப்படிச் சிந்திக்கும் போதே நமது கவர்னர் செல்வி பாத்திமா பீவி, குமாரி பத்மா சுப்ரமண்யம், அனிதா ரத்னம், சிவசங்கரி, ஸ்ரீவித்யா எனப் பலரும் நினைவில் வந்து போனார்கள்.

சிறந்த சிந்தனையாளரும், உயர் நீதிமன்ற நீதிபதியாகவும் இருந்த நமது கவர்னர் இன்று தமிழ்நாட்டின் முதல் பெண்மணியாகத் திகழ்வது நமக்குப் பெருமைதானே!

அதே போல திருமதி சிவசங்கரி சிறந்த எழுத்தாளராக உயர்ந்து இருந்தாலும், அவருடைய கணவரின் மறைவுக்குப் பிறகு



• பத்மா சுப்ரமணியம்

மேலும் பல புதிய சாதனைகளைப் படைத்துள்ளார். இந்திய ஒருமைப்பாட்டை உருவாக்கும் பல நூல்கள், தொலைக் காட்சித் தொடர்கள் என மிகவும் சுறுசுறுப்பாகத் தன்னை அமைத்துக் கொண்டுள்ளார். அவரிடம் இந்த இதழின் கருத்தைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது சொன்னார்,

"இன்றைய காலகட்டத்திற்கு இதைச் சொல்ல வேண்டியது ரொம்ப அவசியம். என் கணவரின் மறைவுக்குப் பிறகு தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி ஒன்றில் தோன்றினேன். நான் எந்த மாறுதலும் இல்லாமல் பொட்டு, பூ, எப்போதும் போல புடைவை என வந்தவுடன் நிறைய பேர் என்னைப் பாராட்டினார்கள். நீங்கள் இந்த விஷயத்தில் எங்களுக்கெல்லாம் ஒரு மனோ தைர்யம் கொடுப்பவராகத் தோன்றினீர்கள் உங்களைப் பார்த்தவுடன் ஒரு தெம்பு வந்தது" என்று பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் சொன்ன போது நான் மிகவும் நெகிழ்ந்து போனேன்."

அதே போல ஸ்ரீ வித்யாவின் தனித்த போராட்டமும் மற்றவர்களுக்கு வலிமையைக் கொடுக்கும். இன்றைய நிலையில் வாழ்க்கையில் பெண்கள் பாதிக்கப்படும் போது மற்ற சகோதரிகள் அவர்களுக்கு ஒரு பக்கபலமாக இருக்க வேண்டும். இதில் வருத்தப்பட வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் பெண்கள்தான் பாதிக்கப்படும் பெண்களைக் குத்திக் காண்பிப்பவர்களாகவும், பழித்துச் சொல்பவர்களாகவும் ஆகிறார்கள். வேண்டாமே, இந்த மனித நேயமற்ற தன்மை.

அக வாழ்வில் சோகம் கொண்டாலும், அதையும் மீறி வாழ்க்கைப் பாதையில் வெற்றி பெறும் பெண்களைப் போற்றலாம். பிரச்னையில் தவிக்கும் பெண்களுக்கு உதவலாம். நம்மால் இவையெல்லாம் முடியவில்லை என்றால் இவர்களுக்காக இறைவனிடம் பிரார்த்தித்துக் கொண்டு, சும்மா இருக்கலாம். தேவையற்ற பேச்சுக்களைப் பேச வேண்டாமே!

'வெற்றிப் படியில் நாங்கள்...' எனப் பெருமிதத்தோடு அட்டைப்படத்தை சிவசங்கரியும், ஸ்ரீவித்யாவும் அலங்கரிக்கிறார்கள். மற்றும் பல பேர் உள்ளே.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

அட்டை வண்ணப்படம் : ஜி. சுரேஷ்

இசை மருத்துவர்

டாக்டர் பாரதி –

இவர் மருத்துவத் தொழிலை விட்டு இசை மூலம் ஸ்ரீ அன்னைக்கு சேவை செய்து வருகிறார். இவர் மெடிகல் டாக்டர் என்ற காரணத்திற்காக எச்.எம்.வி. நிறுவனம் இவருடைய மியூசிக் தெரபி இசையை வெளியிட்டுள்ளனர். ரேன்பாக்ஸி நிறுவனம் இவருடைய ஆல்பம் 35,000 கேசட்களை ஒரே முறையில் வாங்கி ஒரு சாதனையை ஏற்படுத்தியுள்ளனர். எச்.எம்.வி. மேற்கொண்டு இவருடைய இசையை சர்வதேச அளவிற்கு இட்டுச் செல்ல இருக்கிறது.



இவர் புதுவையில் தன்னந்தனியாக அன்னையின் அருளை மாத்திரமே சுவாசித்து வருகிறார். வாழ்க்கையில் ஏராளமான துயரங்களை அனுபவித்து இன்று தனியே வாழும் இவர் அதையெல்லாம் சொல்லவும் விரும்பவில்லை.



“இப்படி ஒரு மனித சேவை செய்யத்தான் என்னை அன்னை தனியாக வாழச் செய்திருக்கிறார் போலும். இசை மூலம் மனிதர்கள் நலம் பெற்றால் அது அன்னை எனக்களித்த ஆசீர்வாதமாக ஏற்றுக் கொள்வேன்” என்கிறார் இவர்.

பாரதத்தின் தொன்மையான ‘காந்தர்வ வேதம்’ ஆயுர்வேத சிகிச்சையின் ஓர் அங்கமாக உள்ளது. இசைப் பயிற்சியில் இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. தசைகளில் புத்துணர்வு குன்றாமல் இருக்க வைக்கிறது. பசி எடுக்கச் செய்யும் சக்தி இசைக்கு உண்டு. நம் பண்டைய சாமவேதத்தில் ‘காயன் விதான்’ என்ற மிக நீளமான பகுதி நோய் நீக்கும் சக்தியைப் பற்றிச் சொல்கின்றது. அதர்வ வேதத்திலும் இசையின் நோய் நீக்கும் ஆற்றல் பற்றிய குறிப்புகள் உள்ளன. இன்னும் இதைப் பற்றிச் சொல்ல நிறைய உண்டு.

தற்காலத்திலும் இசை பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் தொடர்ந்த வண்ணம் உள்ளன. மேலை நாட்டில் சர்வாதிகாரியான முசோலினி தூக்கமின்மையில் அவதிப்பட்ட சமயம், ஓங்கார் நாத் தாகூர் தம் இசையால் அவனை தூங்க வைத்தார். நம் ஊரில் திரு குன்னக்குடி வைத்யநாதன் அவர்கள் ஆனந்த பைரவி உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கும், சங்கராபரணம் மனோ வியாதிக்கும்

குணமளிப்பதாக நிரூபித்துள்ளார். ஸ்ரீ கணபதி சச்சிதானந்த ஸ்வாமிகள் 72,000 ஸூக்ஷ்ம நாடிகளும், 14 முக்கிய நாடிகளும் இசையால் நன்மை பெற வேண்டும் என்ற நோக்கில் தமது இசையை முறைபடுத்தியுள்ளார்.

இந்த வகையில் டாக்டர் பாரதியும் இசையால் நோய் தீர்க்கும் முறையைக் கையாண்டு வருகிறார். அவர் அலோபதி மருத்துவர். எம்.டி. டாக்டர் தொழிலை கைவிட்டு இசையை மாத்திரமே மேற் கொண்டுள்ளார். ஸ்டெத்திற்கு பதில் வீணையைக் கையில் எடுத்துள்ளார்.

தாம் அமைத்துள்ள இசை அன்னையின் வழிநடத்தலால் ஏற்பட்ட பலனேயன்றி தான் எதுவும் செய்யவில்லை என்று உறுதியாகக் கூறுகிறார் இவர். அன்னையிடம் அவருக்குள்ள பக்தியும், இடைவிடாத தியானத்தின் பிரசாதமும்தான் இத்தகைய இசை. அவருடைய இசை பாரம்பரியமான இசைக் கோவை இல்லையென்றாலும் அந்தந்த ராகங்களுக்குரிய லக்ஷணங்களிலிருந்து வழுவாமல் இருக்கிறது.

இந்திய இசையில் இசைக் கலைஞர்கள் மாத்திரம் தனித்துச் செயல்படுவதில் பாரதிக்கு உடன்பாடில்லை. அவர்கள் விஞ்ஞான ரீதியாகவும், மருத்துவத்துடனும் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட்டால் மனித சமுதாயத்திற்கு மிகப் பெரும் சேவையாக இருக்கும் என்று வலியுறுத்துகிறார்.

இசையின் நோய் நீக்கும் ஆற்றலுக்கு முக்கிய காரணம் ஒலியை கிரகிக்கும் திறன் படைத்த ஆடிட்டரி நரம்புகள் நம் உடல் முழுவதும் பரவி, விரவிக் கிடக்கின்றன, வியாபித்துள்ளன. நாடித் துடிப்பு, சுவாசம், இரத்த அழுத்தம், தசை சக்தி இவை எல்லாம் இசையின் தாளகதிக்கேற்ப சமன்படுகின்றன. அன்னமயம், பிராணமயம், மனோமயம், விஞ்ஞான மயம், ஆனந்த மயம் என்கிற பஞ்ச கோசங்களும் ஒருங்கிணைக்கப்படுகின்றன.

உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு இவற்றை ஆரம்ப கட்டத்தில் இசை மூலம் குணப்படுத்த முடியுமா என்று ஆராய்ந்துள்ளார். அறுவை சிகிச்சை, அவசர சிகிச்சை போன்ற காலங்களில் இசை எந்தளவு பயனளிக்கிறது என்ற ஆராய்ச்சி இவருக்கு நல்ல பதிலைத் தந்துள்ளது.

சிகிச்சையில் மேற்கத்திய இசை, கிழக்கத்திய இசையின் வெவ்வேறு தன்மையதான தாக்கம் எவ்வாறு உள்ளது என்றும் ஆராய்கிறார். இசை நம் உடலில் வேதியல் மாற்றங்களையும் புரிகின்றது. பலமான மண்டை காயம் ஏற்பட்டவரின் மூளையால் கூட இசையை இனம் காண முடிகிறது என்றும் சிலர் ஆராய்ந்துள்ளனர்.

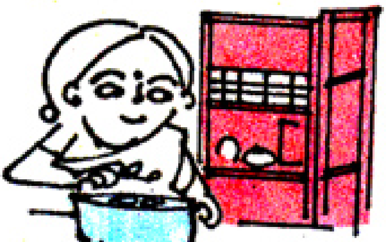
டாக்டர் பாரதி அரபிந்தோ சொசைட்டி மூலமாக இசை மூலம் சிகிச்சையை இலவசமாக, ஒரு சேவையாக செய்து வருகிறார். அது ஆராய்ச்சிக்கும் உதவி புரிகிறது.

தற்சமயம் எச்.எம்.வி மூலம் இவர் வெளியிட்டுள்ள இசை நாடா ஒவ்வொன்றும் மனிதனின் சக்கரங்களுக்காக இசைக்கப்பட்டவை.

உயர் ரத்த அழுத்தம், இருதய சக்கரத்தை திறப்பதற்காக 'ஜான்' எனும் கேசட்டும் சுவாசக் கோளாறுக்காக 'சான்ஸ்'ஸூம், இன்னும் ஆராம், சாந்தி, ஆனந்த் எனப் பல கேசட்டுகளையும் தந்துள்ளார். இவை படபடப்பு, கோபம் தணிய, அதிக காம உணர்ச்சி அகல என நிறைய பிரச்னைகளுக்காக இசைக்கப்பட்டவை.

தியானம், இசை, அமைதி எனத் தன் வாழ்வை ஓர் உயர்ந்த நிலைக்கு அமைத்துக் கொண்டு அன்னை காட்டிய பாதையில் வாழ்ந்து வருகிறார் டாக்டர் பாரதி.

— ஹரிப்ரியா



கருவேப்பிலையை உருவி ஒரு எவர் சில்வர் டப்பாவில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துவிட்டு அதன் குச்சிகளை தூரப் போடாமல் வெயிலில் காயவைத்து ரசப் பொடி அரைக்கும் போது கூட சேர்த்து அரைத்து விட்டால் ரசப்பொடி வாசனையாக இருக்கும். ரசமும் சுவையாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

பள்ளி படுத்தும் பாடு

ஒன்பது மணி அவசரம் கழிந்த நிம்மதியான வேளை...

கணவர் கிளம்பிப் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஆயிற்று. மகன் காலையிலேயே காக்காய் குளிகுளித்து விட்டு அழுக்கு ஜீன்ஸுடன் எஞ்சினியரிங் காலேஜுக்கு ஓடிவிட்டான்.

ஏகாந்தம்.

சத்தம் இல்லாத தனிமை....

நிசப்தத்தைக் கிழித்துக் கொண்டு வந்தது எதிர் வீட்டு சூரஜ்ஜின் கத்தல்.

"நான் வரமாத்தேன். டாட்டா வேணாம்.... இன்ட்யூ வேணாம்."

எட்டிப் பார்த்தேன்.

கலாவும், ராஜாவும் உலக மகா டென்ஷனின் மொத்த உருவாகக் காட்சியளித்தனர்.

"கண்ணு, ரகளை பண்ணாமல் வா. பெப்சி, சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம் எல்லாம் வாங்கித் தரேன்... சமத்தா இன்டர்வ்யூ முடிச்சிட்டு கிஷ்கிந்தா போலாம். பீச்சுக்குப் போகலாம்...."

அரசியல்வாதி போல அரை டிக்கெட் சூரஜ்ஜிடம் வாக்குறுதிகளை அள்ளி வீசிக் கொண்டிருந்தனர்.

ஓ....

இன்றுதான் சூரஜ் குட்டிக்கு இன்டர்வியூ! ப்ரீ கேஜி வகுப்பில் வரும் வருஷம் சேர்ந்தாக வேண்டுமே.... தேற்றுத்தான் பிறந்தான்





போல இருக்கிறது. அதற்குள் இரண்டே கால் வயது ஆகிவிட்டதே!

நேற்றுக் கூட கலா கவலையுடன் இன்டர்வியூவில் வெற்றிபெற எழுபது வழிகள் புத்தகத்தை எழுபத்தியேழாவது முறையாகப் படித்ததை என்னிடம் சொல்லி சிரித்தாளே...

சிரிப்பு வந்தது.

ஆனால், அன்று சிரிப்பு வரவில்லை.

கிட்டத்தட்ட பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன்...

அபிஷேக் சரியாக டம்ளரில் பால் குடிக்கக் கற்றுக் கொண்டு சில வாரங்களே ஆனபோது...

முதல் குண்டை ஆஷாதான் போட்டாள்!

"என்ன? நீ இன்னுமா அப்ளிகேஷன் வாங்கலை? எங்க அருந்ததிக்கு மூணு ஸ்கூலில் ஃபார்ம் வாங்கி அப்ளை பண்ணியிருக்கேன். நீ என்னடான்னா இப்படிப் பொறுப்பில்லாமல் பிள்ளையோடு கார்ட்டூன் பார்த்துண்டு இருக்கியே? உன்

உஷா ஸ்ரீகுமார்

பிள்ளையை எப்படி நல்ல ஸ்கூலில் சேர்ப்பே? உன் மெத்தனத்தால் இவன் எதிர்காலமே ஸ்பாயில் ஆயிடாதா? இதற்கெல்லாம் அப்பாக்களை எதிர்பார்த்துப் பிரயோஜனம் இல்லை. நாமதான் முயற்சி எடுக்கணும்."

எனக்கு அஸ்தியில் ஜுரம் கண்டது.

மறுநாளே நகரின் பிரபல பள்ளிகளின் பெயர்களைப் பட்டியலிட்டு அதில் சிறந்த மூன்றை ஷார்ட்-லிஸ்ட் செய்து கொண்டு அப்ளிகேஷன் வாங்கக் கிளம்பினால்,

"என்னம்மா இவ்வளவு லேட்டா வரீங்க? போன வாரமே ஃபாரம் குடுத்து முடிச்சாச்சே..."

என்று இரண்டு பள்ளிக்கூட கிளார்க்குகள் கைவிரிக்க...

மிஞ்சிய ஸ்கூலில் முயன்றேன்.

"திங்கட்கிழமை காலை எட்டு மணிக்கு கவுண்ட்டர் திறப்போம். எதற்கும் முதல் நாள் ராத்திரியே

க்யூவில் வந்து நின்னுடுங்க..." என்றாள் மூன்றாவது பள்ளிக் கூட ஆயா.

"வேற வேலையில்லை! இப்படி க்யூவில் நின்னா எங்களை எங்கம்மா ஸ்கூலில் சேர்த்தா?" என்று என் கணவர் கத்த,

"உங்க காலமும் இவன் காலமும் ஒண்ணா?" என்று நான் பதிலுக்கு எகிற.

ஒரு வழியாக எங்கள் டிரைவர் ராமசாமி முதல் நாள் ராத்திரியே க்யூவில் இடம் பிடித்து வைக்க...

நான் காலை எட்டு மணிக்கு நைஸாக அந்த 'திருப்பதி தருமதரிசன' க்யூவில் நுழைந்து கொண்டு வெற்றிகரமாக பன்னிரண்டு மணிக்கு ஃபார்முடன் வீடு வந்து சேர்ந்தேன்.

அப்போது ஆபத்பாந்தவியாக என் எதிரில் வந்தாள் பத்மினி!

என் தோழியின் தங்கை. அவள் அந்தப் பெரிய்ய ஸ்கூலில் ஒரு சிறிய வகுப்பில் டீச்சர்.

"மொத்தம் அறுபது சீட்டுக்கு எழுநூத்தி யிருபது அப்ளிகேஷன் வரும் போல இருக்கு!"

"எம்எல்ஏ, மினிஸ்டர் லெவல்லயிருந்து ரெகமண்டேஷன் வந்து குவியுது. ஆனால் எங்க ஹெட்மிஸ்ட்ரஸ் கறார் பேர்வழி, ஒன்லி 'மெரிட்' பேசிஸில் அட்மிஷன்" என்று என் வயிற்றில் புளியோடு சேர்த்து உப்பு, குழம்புப் பொடி, மஞ்சள் பொடியையும் கரைத்தாள்.

"என்ன மெரிட்?" என்றேன் ஹீனஸ்வரத்தில்.

"இன்டர்வியூவில் உன் பிள்ளை நன்றாகப் பண்ணினால் சீட் நிச்சயம். எதற்கும் இன்றிலிருந்தே தயார் செய்!" என்றாள் சீரியஸ்ஸாக.

"எப்படித் தயார் செய்வது?" என்று அவளே சொல்லியும் கொடுத்தாள்.

"தன் பெயர், அப்பா, அம்மா பெயர் வேலை விவரம் எல்லாம் டாண் டாண்ணு சொல்லத் தெரியணும். கொஞ்சம் கணக்கு, கொஞ்சம் இங்கிலிஷ், கொஞ்சம் நர்சரி ரைம்ஸ், கொஞ்சம் அ ஆ இ ஈ அப்புறம் கலர்கள், மிருகங்கள் பறவைகள் அடையாளம் தெரியணும். கிரிக்கெட் டென்னிஸ் வீரர்களின் படத்தைப் பார்த்தால் 'டக்'கென்று சொல்லத் தெரியணும். முக்கியமா மிரண்டு போய் அழக் கூடாது..."

எனக்கு கேட்கக் கேட்க அழுகை வந்தது!

நேர்முகத் தேர்வின் தேதி நெருங்க நெருங்க பாடங்களைக் குழைத்து அபிஷேக்கின் சின்ன மண்டையில் திணித்தேன்.

காலையில் பால் குடிக்கும் சிறுவனைப் பார்த்து "வாட் இஸ் யுவர் நேம்?" என்று ஆரம்பிப்பேன்.

தன் பெயரை பெருமையுடன் 'அபிச்சேக்!' என்று சொல்லத் தெரிந்தவனுக்கு 'மதர்ஸ் நேம்' 'உச்சா!' என்று தான் வந்தது. அப்பாவுக்கு ஸ்ரீகுமார் என்று எதற்குப் பெயர் வைத்தார்கள் என்று அவனுக்குக் குழப்பம். அதனால் அப்பாவுக்கு 'தீக்குமார்' என்று நாமகரணம் செய்தான்.

அப்பா 'ஆபீசுக்குப் போகிறார்' என்று மட்டுமே தெரிந்து கொண்டிருந்த அபிஷேக் அப்பா கம்ப்யூட்டரில் என்ன வேலை செய்கிறார் என்று சொல்ல பயங்கரமாய் திக்கித் திணறினான். பிறகு திமிறிக் கொண்டு ஓடி விட்டான்.

அடுத்த பாடம் ஆங்கிலம்.

குழந்தை ஊஞ்சலில் ஆடும் போதே அவனுக்கு பிக்சர் புக்கைக் காட்டி, ஏ-ஆப்பிள், பி-பால் என்று வகுப்பெடுத்தேன்.

என் கணவர் தன் பங்குக்கு கணக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்தார் மாலை நேரங்களில்.

"அதோ பார்... ஒன் குருவி உட்கார்ந்திருக்கு. டூ காக்காய் பறக்கிறது பார்" என்று காட்டினால் சுவற்றில் சாரி சாரியாக ஏறும் எறும்புகளைக் காட்டி "த்ரீ எறும்பு பாரு" என்றான்!

டேப் ரிக்கார்டரில் சதா சர்வகாலமும் நர்சரி ரைம்ஸ் கேசட் தேய்ந்து போகும் அளவுக்குப் பாடிக் கொண்டேயிருந்தது.

செவி வழிக் கல்வி!

பலன்?

முத்தம்மா பாத்திரம் தேய்த்துக் கொண்டே "ஜாக் அன் ஜில் வெண்ட் அப் த ஹில்!" என்று பாடினாள்.

அபிஷேக்கோ ஸ்பஷ்டமாக "நேத்து ராத்திரி யம்மா..." என்று பாடி ஆடினான்.

விளையாட்டாய் நிறங்களின் பெயர்களைப் புகட்ட ஆரம்பித்தேன்.

"அபி... ரோஸ் 'ரோஸ்' கலராய் இருக்கு. 'ஸ்கை ப்ளு' கலர்... தாத்தா வேஷ்டி 'வொய்ட்' கலர்... ஆரஞ்சு 'ஆரஞ்சு' கலர்" என்று சொன்னேன்.

அவ்வளவுதான்!

அவன் "அப்படின்னா ஆப்பிள் 'ஆப்பிள்' கலரா? தேங்கா 'தேங்கா' கலரா மாங்கா 'மாங்கா' கலரா?" என்று என்னைக் கடுப்பேற்றி

தர்பூசணி ஜூஸுடன் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு, கசக்கிய புதினாத் தழைகள், சர்க்கரை சேர்த்து குடித்துப் பாருங்கள். சம்மருக்கு ஏற்ற அருமையான பானம் இது.

- உஷா



னான்.

அவ்வப்போது,

''நீ ஸ்கூலுக்குப் போவியாம். ஜாலியா விளையாடலாம், ஆடலாம், பாடலாம், சாப்பிடலாம், படிக்கலாம்'' என்று பலப் பல 'லாம்' களை அடுக்கி அவன் ஆர்வத்தைத் தூண்டினேன்.

"நாளைக்கு அம்மா, அப்பா, அபிஷேக் எல்லாம் ஸ்கூலுக்குப் போலாம். அங்கே நிறைய மிஸ், ஆண்ட்டி எல்லாரும் இருப்பாங்க... அவங்க கேட்டதுக்கெல்லாம் நீ சமர்த்தாய் பதில் சொன்னால் உன்னை குட் பாய் என்று சொல்லி சாக்லேட் தருவாங்க. ஸ்கூலில் சேர்த்துப்பாங்க" என்றபடி சாப்பிடப்படுத்தும் அபிஷேக்கை துரத்திக் கொண்டு ஓடினேன்.

இண்டர்வியூ நாளும் வந்தது.

மாப்பிள்ளையை ஜோராய் புது டிரெஸ், ஹேங்க்கி, ஷூ என்று சிங்காரித்து கூட்டிக் கொண்டு போனோம்.

ஸ்கூலுக்குப் போய் சேரும் போதே ஐயாவுக்கு லேசாய் தூக்கம் கண்களில் ஆடியது. ஷூவும் ஷர்ட்காலரும் ஏற்படுத்திய கசகசப்பில் எரிச்சல் வந்து ஹீரோ மூட் அவுட் ஆனார்.

ப்ரின்சிபால் ரூமின் முன் இரண்டிருந்த கூட்டத்தைப் பார்த்து குட்டிப் பயலும் நாங்களும் மிரண்டே போனோம்.

நேரம் போகப் போக அங்கு கூடியிருந்த குழந்தைகள் அமைதியிழந்தன. சில குழந்தைகள் ஓடின. சில அழுதன. சில தூங்கின, சில சமர்த்தாக பால் குடித்தன.

அபிஷேக் மெதுவாக ''வீட்டுக்குப் போலாம்'' என்று ஆரம்பிக்க எனக்குள் அபாய மணி அடித்தது.

அபிஷேக்கின் மனக்கண் முன்னே வீடு, பொம்மைகள், தாத்தா, பாட்டி, நாய்க்குட்டி எல்லாம் வந்து போயின போலும்.

''எனக்கு வீட்டுக்குப் போகணும். பாட்டி கிட்டே போகணும். டைகர் கிட்டே போகணும்'' என்று தொணதொணக்க ஆரம்பித்தான்.

யார் யாரோ ஹெட்மிஸ்ட்ரஸ் ரூமுக்குள் போய் வர எங்கள் முறை வருவதாகத் தெரியவில்லை.

மகனை கைவசம் கொண்டு சென்றிருந்த சாக்லேட், பிஸ்கட், பப்பிள்கம் போன்றவைகளால் வாயடைக்க அவை தீர்ந்தவுடன் மீண்டும் தொணதொணப்பு. கடைசியில் அழுகை ஆரம்பிக்க...

அப்போது,

"நெக்ஸ்ட், அபிஷேக்" என்று அறிவித்தாள் அங்கிருந்த பெண்மணி.

உடனே இனம் புரியாத பயம் என்னுள்



டிஷ்யூ பேப்பர் நாப்கின்கள் போட்டு கண்ணாடி கதவுகளைத் துடைத்தால் பளிரென்று இருக்கும். குறிப்பாக மழை நேரங்களில் கார் ஓட்டும்போது, நன்கு துடைக்க உதவும்.

- சுமதி பார்த்தசாரதி

பரவ அழும் குழந்தையை சமாளிக்க அவசர யுக்தி ஒன்றைக் கையாண்டேன்.

"அபிஷேக். அழாதே... உள்ளே போன வுடனே அந்த ஆண்ட்டி கேட்குறதுக்கெல்லாம் சரியாய் பதில் சொன்னால் உடனே வீட்டுக் குப் போகலாம், பிஸ்கட் சாப்பிடலாம். பாட்டி கிட்டே கதை கேட்கலாம். சரியா சொல்லாட்டி அந்த ஆண்ட்டி உன்னைப் பிடிச்சுண்டு போயிடுவா. அப்புறம் உன்பாடு அவ பாடு," என்று அவன் காதில் அடிக் குரலில் சொல்ல, அவன் முகம் வெளிறியது.

அறைக்குள் பெரிய மேஜையின் மீது பல விதவர்ணப் படங்கள். பொம்மைகள், பழங்கள், பில்டிங் ப்ளாக்குகள்.

மேஜையின் அந்தப் பக்கம் வயதான ஹெட் மிஸ்ட்ரஸ், அவரது இரண்டு பக்கங்களிலும் இரண்டு ஆசிரியைகள்.

சுருக்கமாய் எங்களைப் பற்றி விசாரித்து விட்டு அபிஷேக்கைப் பார்த்தாள். புன்னகைத் தாள்.

"யெஸ். அபிஷேக், வாட் இஸ் யுவர் நேம்?"

எங்கிருந்துதான் என் மகனுக்கு அப்படி ஒரு வேகம் வந்ததோ தெரியவில்லை.

"மை நேம் இஸ் அபிச்சேக். மம்மிஸ் நேம் உச்சா, டாடி நீக்குமார், யூ-மிஸ்" என்றவன், மூச்சு விடாமல் "ஏ, பி, சி, டி, ஜி, பி, கே, வி... ஒன், டூ, த்ரீ, பைவ், சிக்ஸ், போர்.... ஹம்டி டம்ட்டி சாட் ஆன் எ வால்... அ- அணில், ஆ - ஆடு, மி-மிக்கி மௌஸ்... டாக் - பௌபௌ, கேட் - மியாவ், கிரிகட் கப்பில் தேவ்... ஐ குட் பாய்... நான் வீட்டுக்குப் போட்டுமா?" என் றானே பார்க்க வேண்டும்!

ஹெட்மிஸ்ட்ரஸ் பத்து நொடிகள் ஸ்தம் பித்து உட்கார்ந்தாள். பிறகு கண்களில் நீர்தளும் பும் வரை சிரித்துவிட்டு ஒரு சிறிய சீட்டில் ஏதோ எழுதிக் கொடுத்தாள்.

அது 'அட்மிட்டட்' என்று அழகான சிறிய வாசகம்!

சத்தியமாகச் சொல்லுகிறேன், அந்த நேர் முகத் தேர்வன்று நான்பட்ட டென்ஷன் என் மகன் காலேஜில் சேர்ந்த போது கூடப் பட வில்லை.



அன்னையே, அமைதி தருக!

மலர்கள் மனதிற்கும் கண்களுக்கும் மலர்ச்சியும் மகிழ்ச்சியும் கொடுப்பது மட்டுமின்றி மகத்தான காரியங்களைச் செய்யவல்ல மகிமை கொண்டவை ஆகவும் விளங்குகின்றன.

'அவனருளாலே அவன்தாள் வணங்கி' என்பது போல், தன்னைப் படைத்த இறைவனுக்கேதான் அர்ப்பணமாகி, பிறவிப் பயனின் பூரணத்துவத்தை எய்துகின்றன. அற்புதமான காரியங்களைச் செய்யும் வல்லமை படைத்த மலர்கள் நமக்காக இறைவனிடம் தூது போவது மிக மிக ஆச்சரியம் தருவது அல்லவா?

பல்வேறு தெய்வங்களுக்குப் பல்வேறு மலர்களை அர்ச்சிப்பதன் மூலம் நாம் நினைத்த பலன்கள் சாத்தியமாவதை நாம் அனுபவித்து வருகிறோம். ஆனால் மலர்களின் சமர்ப்பணத்தால், நடக்க முடியாத காரியங்கள் நம்ப இயலாத சம்பவங்கள் ஒரு அவதார தெய்வத்தின் கருணையால் சாத்தியமாகிறது என்றால் அது அன்னையின்றி வேறு யாராக இருக்கக் கூடும்?

அன்னையை ஏற்றுக் கொள்ளும் போது அதிசயங்கள் அன்றாட நிகழ்ச்சிகளாக மாறுகின்றன.

எல்லா வார, மாத இதழ்கள், தொலைக்காட்சி போன்றவை மூலம் நாம் அன்னையைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. ஆனால் நம்மில் எத்தனை பேருக்கு அன்னையின் பிரார்த்தனை மையங்கள் நிறைய ஊர்களில் இருப்பது பற்றித் தெரியும்? பாண்டிச்சேரியின் ஆசிரமம் நமக்குத் தெரியும், அன்னையைத் தெரியும். அன்னை பக்தரான திரு கர்மயோகி அவர்கள் பற்றித் தெரியுமே தவிர, பிரார்த்தனை மையங்களை பற்றிக் கேட்டு அலைந்து திரிந்தால்தான் தெரிய வருகிறது.

எனக்குத் தெரிந்து அப்படி ஒரு பிரார்த்தனை மையம் திருவனந்தபுரம் நகரின் மையப் பகுதியில் அமைந்திருக்கும் செட்டிகுளங்கரை தேவி கோவில் அருகே 'அம்பிகாலயம்' என்ற பெயருள்ள வீட்டில் செயல்பட்டு வருகிறது.

இங்கே எல்லா நாட்களிலும், காலை 9 மணி முதல் இரவு பத்து மணி வரை அடையா நெடுங்கதவாக பிரார்த்தனை மையக் கதவுகள் திறந்திருக்கும். மனம் வெதும்பித் தத்தளித்து, அன்னையை நாடுவது எப்படி பிரார்த்தனை செய்வது எப்படி என்று கூடத் தெரியாது, யார் யாரோ சொல்லக் கேட்டு, இடம் தேடிக் கண்டு பிடித்து வருபவர்களை வரவேற்று குறைகளை அன்னைமுன் சமர்ப்பிக்கச் செய்து பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டிய முறைகளையும் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள்.

1956 ம் ஆண்டு பிப்ரவரி 29ம்

தேதி மாலை அன்னை பாண்டிச்சேரியில் மைதானத்தில் தியானம் நடத்திக் கொண்டிருக்கும் போது தன் உடல் பிரபஞ்சத்தின் அளவு பெரியதாக வளர்வதையும் அது பொன்னிறமாக மாறுவதையும் கண்டார். ஒரு பிரம்மாண்டமான பொன்னாலான கதவு, சத்திய லோகத்திற்கும் பூலோகத்திற்கும் இடையே இருப்பதையும் கண்டார்.



தன் அருகே ஒரு பெரிய பொன் சுத்தி இருப்பதைப் பார்த்து அதை எடுத்து அக்கதவை உடைக்லானார். ஒரே அடியில் கதவு சுக்கு சுக்கலாகி விட்டது. பிரவாகமான பொன்னொளி, பூ உலகத்திற்கு சமுத்திரம் பொங்கி எழுவதைப் போல் வந்து பாய்வதைப் பர்த்து தங்கள் யோகம் சூட்சும உலகில் பலித்து விட்டதை உணர்ந்தார்,

"இன்றிலிருந்து பிப்ரவரி 29 இறைவனின்
தெய்வத் திருநாளாகும்"

(- அன்னை)

என உலகுக்கு அறிவித்தார்.

நான்கு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை வரும் இந்த நன்னாளை பொன்மையமான நாள் என்று விவரித்தார். பாண்டிச்சேரி ஆசிரமத்திலும் ம்ற்றும் தியானமையங்களிலும் இந்நாள் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. சென்ற பிப்ரவரி 29 அன்று அனந்தபுரியில் பிரார்த்தனை மையத்தில் பொன்னிற, மஞ்சள் நிற மலர்கள் கொண்டு அலங்காரம் செய்ததைக் காணவும் பிரார்த்தனை செய்யவும் அன்பர்கள் பிரவாகமாக வந்தது கண் கொள்ளாக் காட்சியாக இருந்தது.

இங்கே பிரார்த்தனை செய்ய வரும் சகோதர சகோதரிகளின் அனுபவங்கள் மெய்சிலிர்க்க வைக்கின்றன.

சுமார் பதினெட்டு வயது ஆன கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டிருந்த திடகாத்திரமாக இருந்த வாலிபனுக்கு ஏதோ சாதாரண ஜுரம் என்று டாக்டரிடம் போக, மெடிக்கல் ரிப்போர்ட்டுகள் அந்தப் பையனுக்கு குணப்படுத்த சாத்தியக் கூறுகள் மிக மிகக் குறைவான பிளட் கான்சர் என்று வந்தன. குழந்தை பிறக்காதா என்று ஏங்கி நீண்ட வருடங்களுக்குப் பிறகு பிறந்த அந்த பையனுக்குத் தாயும் இப்போது இல்லை. தந்தைக்கானால் மனைவியையும் இழந்து தங்க விக்கிரஹம் போல் இருக்கும் மகனும் போனால் என்ன செய்வேன் என்ற கதறல்.

ஓய்வு பெற ஒரு வருடமே இருக்கும் மிகச் சாதாரண வேலை பார்க்கும் வயதான தந்தை பித்துப் பிடித்தது போல் ஆனார். அவரின் சகோதரி மங்கையர் மலரில் அப்போது வெளி வந்திருந்த "நடக்காதவை இனி நடக்கும்" என்று அன்னையைப் பற்றிய கட்டுரையை தற்செயலாகப் படித்தார். அன்னை



படத்தை வெட்டி எடுத்து வெகு நேரம் அப்படம் முன்பு கதறி அழுதாராம்.

அவருக்கு அன்று இரவு கனவில் ஏன் அழுகிறாய். நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன் என்று கேட்டது. அது மட்டுமின்றி ஏதோ சூறாவளி வீசுவது போலவும் ஒரு அமானுஷ்ய சக்தியும் உலுக்குவது போல் தோன்றியது.

அவருக்குப் பிரார்த்தனை மையம் இருப்பது அது வரை தெரியாதாம். யார் யாரிடமோ இந்த கனவைப் பற்றிச் சொல்லப் போக யதேச்சையாக வழக்கமாக பிரார்த்தனை மையம் செல்லும் அன்பர்கள் மிக மிக



நண்பர் வீட்டு பந்தியில் இலையில் கீழ் ஒரு சிறு கவர் வைத்தார்கள். அது நாம் சாப்பிட முடியாத ஸ்வீட், வாழைப்பழம் போன்றவற்றை வீணாக்காமல் எடுத்து வைத்துக் கொள்வதற்காம். டயாபடீஸ், பிரஷர்காரர்கள் தர்மசங்கடமாக பைக்குள் திணிக்க வேண்டியதில்லை.

- யமுனா ஸ்ரீநிவாஸன்

அருகே வசிப்பது தெரிய வந்தது. விழுந்தடித்துக் கொண்டு அவர் பிரார்த்தனை மையம் நாடிச் சென்ற போது அவர் கண்ணில் பட்டது தேவி ஆலயம். அங்கே அவர் போனபோது சகோதரி சீதா அவர்கள் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டிய முறைகளைப் பற்றி பொறுமையாக விளக்கினாராம்.

"உங்கள் சகோதரர் குழந்தைக்காக நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்வதில் தவறில்லை. அந்தப் பையனின் தந்தையும் ஏன் உடல் நலமில்லாத அந்தப் பையனே மதரை எப்போதும் மனதில் நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் கூடப் போதுமானது. எல்லாம் அன்னையிடம் அர்ப்பணிக்கச் சொல்லுங்கள்" என்றாராம். திரு கர்மயோகி அவர்களுக்கு நிலைமையை விளக்கி எழுதுங்கள் என்றும் சொன்னாராம். ஆறுதலான பதிலும் அன்னையின் 'ப்ளெஸ்ஸிங்' பாக்கெட்டும் வந்தனவாம்.

மிக மிகக் கடுமையான பக்கவிளைவுகளை கொண்ட அந்த சிகிச்சை அந்த வாலிபனை அசைக்கவேயில்லை. மிகச் சாதாரண பொருளாதார வசதியில் பணத்தை வாரி இறைக்க வேண்டிய சிகிச்சை முறை எப்படி சாத்தியமாயிற்று. பொருளுதவி எப்படி ஆயிரங்களாகக் குவிந்தது? ப்ளெஸ்ஸிங் பாக்கெட் பர்ஸில் வைக்கப்பட்ட அன்றிலிருந்துதான். இப்பொழுது மீண்டும் கல்லூரி செல்லும் அந்த மாணவன் அன்னையின் பிரார்த்தனை மையம் வந்து பூ வைத்து விட்டு நன்றி சொல்லி மனமார பிரார்த்திக்கும் நிலையிலாகி விட்டான்.

இப்படி நிறைய அனுபவங்கள். நாம் அன்னைக்குப் பிரியமானவர்கள் ஆக வேண்டும் என்றால் நாம் ஒதுக்க வேண்டியவை நிறையவே இருக்கின்றன. ஒழுங்கின்மை, கோபப்படுதல், குறித்த நேரத்தில் குறித்தவைகளைச் செய்யாமல் இருப்பது, பிறரைக் குற்றப்படுத்துதல், பொய் பேசுவது, இப்படிப் பலவற்றைச் செய்யாதிருத்தல் என்ற மனநிலை அமைந்தால் நாம் புடம் போட்ட தங்கமாக மாற வாய்ப்பு அதிகம்.

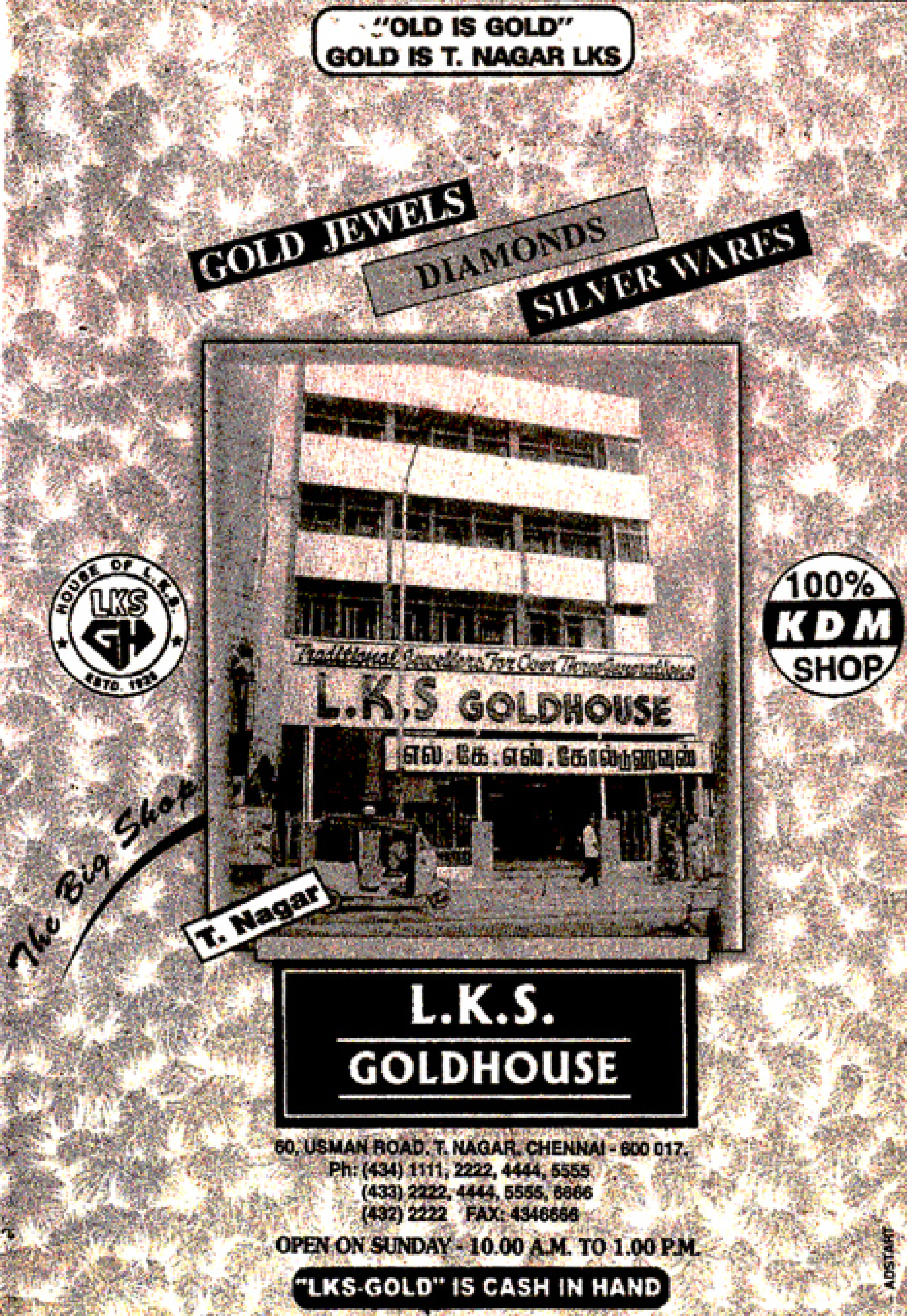
தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அன்னை முன் மலர் வைத்து நாம் பிரார்த்தனை செய்கிறோம். அதே நேரம் அடுத்த நாள் அன்னை நம் அழைப்பிற்காகக் காத்திருப்பாராம். எனவே அது அன்னையின் அருள் தருவதோடு வாழ்வில் பங்க்ச்சுவாலிடியைப் பின்பற்றவும் வழி வகுக்கிறது.

இரவில் உறங்கப் போகுமுன் அன்றைய தினம் பிரச்னைகள் பெரிதாக இன்றி இனிதே நடந்ததற்காக நன்றி சொல்லி பிரார்த்திப்பதால் மனதிற்கு நிம்மதி ஏற்படுகிறது. நாளடைவில் இப்பழக்கம் நமக்குச் சிறு உதவி செய்தவர்க்கும் நன்றி கூறி நல்ல பெயர் சம்பாதிக்க வழி வகுக்கிறது.

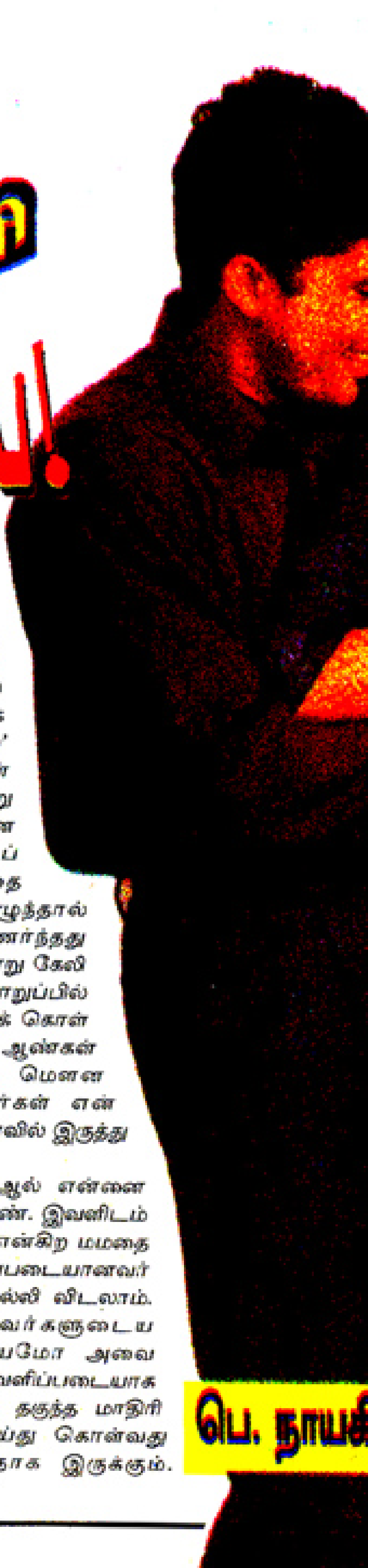
நம் மனக்குறைகளை எழுதி அன்னை படத்தினடியில் வைத்து பிரார்த்தனை செய்கையில் மனப்பாரம் குறைகிறது. அநாவசியமான மன இறுக்கம் நீங்கி, மன இறுக்கம் காரணமாக பிறர் மேல் காரணமின்றி எரிந்து விழாமல் இருக்க முடிகிறது.

மன இறுக்கத்தால் மனித குலம் தானாக வந்த நோய்கள் மட்டுமின்றி, வரவழைத்துக் கொண்ட நோய்களாலும் நிம்மதியின்றி தவிக்கின்றது. சம்சார சாகரத்தில் மூழ்கி விடுபட வழியின்றி தவிக்கும் வேளையில் பிடித்துக் கரையேற ஒரு மரத்துண்டு கிடைத்தால் கூடப் போதுமென்று மனம் அலைபாயும் வேளையில் ஒரு தோணி வந்தால் நம் மனம் சந்தோஷத்தால் குதிக்காதா? அதுதான் அன்னையின் பிரார்த்தனையினால் நம் மேல் சொரியப்படும் அருள் மழை. அன்னையின் அருள் அன்ன அள்ள குறையாத அக்ஷய பாத்திரமாக அமைகிறது அனைவருக்கும். எனவே மலர் போன்ற மென்மையான உள்ளம் கொண்ட கருணை உள்ளத்திற்கு மலர்களைச் சமர்ப்பித்து மனப்பாரம் குறைய வழி தேடுவோம். மன அமைதி பெறுவோமாக.

— பார்வதி சூர்யா


"OLD IS GOLD"
GOLD IS T. NAGAR LKS
GOLD JEWELS
DIAMONDS
SILVER WARES
HOUSE OF L.K.S.
LKS GH
ESTD. 1925
100% KDM SHOP
Traditional Jewellers For Over Three Generations
L.K.S GOLDHOUSE
The Big Shop
T. Nagar
L.K.S.
GOLDHOUSE
60, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
Ph: (434) 1111, 2222, 4444, 5555
(433) 2222, 4444, 5555, 6666
(432) 2222 FAX: 4346666
OPEN ON SUNDAY - 10.00 A.M. TO 1.00 P.M.
"LKS-GOLD" IS CASH IN HAND
ADSTANT

தாம்பத்யத்தில் இடைவெளி இருக்கட்டும் தப்பில்லை!



பெ. நாயகி

என்னதான் ஈருடல் ஓருயிர் என்றெல்லாம் வசனங்கள் பரிமாறிக் கொண்டாலும் கணவன் மனைவி உறவு என்பது வெறும் உணர்வு பூர்வமானது மட்டுமே அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். அறிவு பூர்வமான தான பரிமாணங்களை அந்த உறவு எடுக்கும் போதெல்லாம் அங்கே இரண்டு மனங்கள் இரண்டு சிந்தனைகள் தவிர்க்க இயலாதவை என்பதும் ஒப்புக் கொள்ள வேண்டிய நிஜம்.

பெண்மைக்கு மதிப்பும் மரியாதையும் அளிக்க வேண்டும் என்கிற நல்லெண்ணத்தை வாலிப வயதில் வளர்த்துக் கொண்டு அதனைத் தன் மனைவியிடம் நடைமுறைப் படுத்துவதாக எண்ணிச் செயல்படும் ஆண்கள் பலர் உண்டு. ஆனால் தங்களுடைய நிலையை இறக்கிக் கொண்டு மனைவியைத் தாங்க முயலும் ஆண்களில் பலருடைய நிலைமை நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் மத்தியில் கேலிக்கிடமாவது மாதிரிதான் அவர்களுடைய மனைவிகள் நடந்து கொள்கிறார்கள், என்றொரு பொதுவான குற்றச்சாட்டும் உண்டு.

'இவருக்கு என்ன தெரியும்? ஏதோ ஆபீஸ் விஷயங்களில் திறமைசாலியா இருக்கார்னு மத்தவங்க சொல்றதை எப்படி மெச்சிக்கறதுன்னு தெரியலை' என்று மனைவிகள் சொல்வது கேலி என்று இருக்கும் வரை சரிதானே என்று படும். உப்புப் பொதி சுமந்த கழுதை தண்ணீரில் தவறி விழுந்தால் சுமை குறைவதை உணர்ந்தது போல், மனைவி இவ்வாறு கேலி பேசிவிட்டு வீட்டுப் பொறுப்பில் பெரும் பகுதியை ஏற்றுக் கொள்வதில் சுகம் காணும் ஆண்கள்தான் அந்த கேலிக்கு மௌன அங்கீகாரம் தருகிறார்கள் என்பதைப் பெண்கள் நினைவில் இருத்துவது அவசியம்.

'இவன் ஆஃப்டர் ஆல் என்னை அண்டி வாழ வந்த பெண். இவளிடம் என்ன நான் கேட்பது' என்கிற மமதை உள்ள ஆண்கள் வெளிப்படையானவர்கள் என்று கூடச் சொல்லி விடலாம். ஏனென்றால் அவர்களுடைய வெறுப்போ அலட்சியமோ அவை சார்ந்த செயல்களோ வெளிப்படையாக இருக்கும். அவற்றுக்குத் தகுந்த மாதிரி தன்னைத் தயார் செய்து கொள்வது பெண்ணுக்கும் எளிதாக இருக்கும்.

அப்படி வெளிப்படையான ஆண்கள் நாளடைவில் மமதை குறைந்து மனைவியை உணர்கையில் மதிப்பு தரவும் தயங்குவதில்லை.



ஆனால் "அடடா! எனக்காக எதற்கு நீ சிரமப்பட வேண்டும்? நானே பார்த்துக் கொள்ள மாட்டேனா.." என்பது போன்ற உபசார வார்த்தைகள் பேசி தன் மனைவியை 'ஒரேயடியாக' ஒரு கணவன் தாங்குகிறான் என்றால் அந்தத் தாங்குதலை மனைவி அளவறிந்து தவிர்க்க முயலுதல் நல்லது. அத்தகைய ஆண்களில் மிகச் சில விதிவிலக்குகள் தவிர்த்து மற்ற ஆண்களுக்கு அவர்களுடைய சொல்லையும் மீறி மனைவி அவர்களின் எண்ணங்களையும் தேவைகளையும் தாமே அறிந்து பூர்த்தி செய்ய வேண்டும் என்கிற ஆசை நீறுபூத்த நெருப்பாகக் கனன்று கொண்டிருக்கும்.

இப்படிப்பட்ட ஆண்கள், "எனக்கு டிவி. நிகழ்ச்சிகளில் அவ்வளவாக விருப்பம் கிடையாது. உனக்கு எது பிடிக்குதோ அதையே பார்" என்பார்கள். வீட்டில் பல்லாயிரம் தொகைக்கு மியூசிக் சிஸ்டம் வாங்கியிருப்பார்கள். "எனக்கு இசையில் நாட்டம் கிடையாது. ஏதோ நீ கேட்டாயே என்றுதான் வாங்கினேன்" என்பார்கள். "அது எப்படி ஒருத்தருக்கு இசை பிடிக்காமல் போகும், உங்கம்மாவே சொல்லியிருக்காங்க, நீங்க ஒரு காலத்துல பரீட்சைக்கு படிக்கிறதுன்னா கூட பாட்டு கேட்டபடியேதான் படிப்பீங்களாம்," என்று மனைவியே அவரைப் பற்றி அறிந்து கொண்டு 'வலுக்கட்டாயமாக' அவருடைய விருப்பமான பாடலை அல்லது சேனலை ஒலி ஒளி பரப்ப வேண்டும் என்கிற உள்ளார்ந்த விருப்பம் இருக்கும். "எனக்கு இதெல்லாம் முன்பு இன்ட்ரெஸ்டே கிடையாது. இவன் தான் கட்டாயப்படுத்தி இவற்றை எல்லாம் கேட்க வைத்தான்" என்று மற்றவர்களிடம் பெருமைப் பட்டுக் கொள்ளும் சினிமாத்தனமான எதிர்பார்ப்பு இருக்கும்.

"சாப்பாடு செய்ய ரொம்பவும் நீ கஷ்டப்பட வேண்டாம் எனக்கு வெறும் தயிர் சாதமும் ஊறுகாயும் போதும்" என்பார்கள். மனைவி வலிய சமைத்துப் படைக்கும் ஐட்டங்களை சப்புக் கொட்டி சாப்பிட்டு விட்டு இவன்தான் என் நாக்கினை வளர்த்து விட்டாள் என்று சொல்ல ஆசைப்படுவார்கள்.

இதை எல்லாம் அறியாமல் 'ஆகா, என்னவர் தங்கமானவர் அவரே சொல்லி விட்டார் உன் போக்கில் இரு என்று' என்கிற அசட்டுப் பெருமையில் இருந்து விடக் கூடாது. இப்படிப்பட்ட கணவனுடைய தனித்

பதினாறு வயதில் அழகாய் இருப்பதில் உனக்குப் பெருமை ஒன்றும் இல்லை. அறுபது வயதில் அழகாய் இருந்தால் அது உன் ஆன்மாவின் தனிப்பட்ட சாதனை.

– மேரிஸ் டோப்ஸ்

தகவல் : இரா. பார்த்திபன்

தன்மை, விருப்பங்கள், தேவைகள் ஆகியவற்றிற்கு உரிய முக்கியத்துவம் தர பெண்கள் தவறி விடக் கூடாது.

ஏனென்றால் இந்த ஆண்கள் நிச்சயமாக வெளியில் யாரிடமாவது 'எனக்கு மனைவி சரியில்லைங்க வீடு முழுக்க அவள் ராஜ்ஜியமாத்தான் இருக்கு. நானா பொழுதா ருசியா சமைச்சது கிடையாது. பிடிச்ச பாட்டு கேட்கணும் பிடிச்ச சேனல் பார்க்கணும்னா அவள் வெளியூர் போயிருந்தால்தான் முடியுது. என்ன பண்றது. பெண்டாட்டி ஆயிட்டா விட்டுக் கொடுக்க முடியுமான்னு நானாகக் கண்டு சகித்துப் போயிட்டிருக்கேன். இதை எல்லாம் அவளைச் சரி செய்யறேன் என்று நீங்க அவளிடம் சொல்லிட்டிருக்க வேண்டாம். வீட்டுல இருக்கிற நிம்மதியும் போயிடும்' என்று சுய இரக்கப் புலம்பலுடனான இமேஜ் பில்டிங் வேலையில் ஈடுபட்டிருப்பார்கள்.

ஆண் பெண் உறவில் ஆணுடைய கோணத்தில் பெண்ணின் தேவைகள் எண்ணங்கள் ஆகியவற்றிற்கு முன்னுரிமை அளிப்பதென்பது ஒரு நிலை; மதிப்பளித்து விவாதித்து முடிவுக்கு வருவதென்பது ஒரு நிலை; ஒட்டு மொத்தமாய்ப் பெண்ணைப் புறக்கணித்து தன் கருத்தைச் செயல்படுத்துதல் மூன்றாம் நிலை.

இவற்றில் இடம் பொருள் ஏவல் அறிந்து ஏதேனும் ஒரு நிலையை மனநிறைவுடன் ஒப்புக் கொள்ளும் பக்குவம் பெண்ணுக்கு வர வேண்டும்.

. உதாரணமாக ஒரு கணவன் தன் மனைவிக்குப் புடைவைக் கடை நகைக் கடை முதலான இடங்களில் முதல் நிலையும், வீட்டிற்கான பொருட்கள் வாங்கும் விஷயத்தில் இரண்டாம் நிலையும், தன்னுடைய அலுவல் மற்றும் நண்பன் சம்பந்தமான பிரச்னையில் மூன்றாம் நிலையும் அளிக்கிறான் என்றால் பரவாயில்லை என்று விட்டு விடலாம்.

ஆனால் ஒரு கணவன் தன் மனைவியை எப்போதுமே முதல் நிலையில் வைக்கத் தொடங்குகிறான் என்றால் மனைவி அதை ஏற்றுக் கொள்வது எதிர்காலப் பிரச்னைகளுக்கு நிச்சயம் வழி வகுக்கும்.

எல்லா விஷயங்களிலும் கணவன் தன் மனைவியை முன்னிறுத்துவது ஆரம்ப காலங்களில் மனைவிக்கு சந்தோஷம் அளிக்கலாம். வெகு சீக்கிரமே, கணவன் தன்னுடைய கவனத்துக்குக் கொண்டு வராமல் எதனையுமே செய்யக் கூடாது என்கிற எதிர்பார்ப்பு ஏற்பட்டு அது கண்டிப்பு என்கிற பரிணாம வளர்ச்சி உற்று இறுதியில் அந்த இல்லத்தில் அவள் தான் சகலமும் என்கிற தோற்றத்தை ஏற்படுத்தி விடும்.

இந்த நிலையை அடைந்து விட்ட எந்த ஒரு மனைவியும் கணவனை ஒட்டு மொத்தமாகத் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதாக எண்ணினால் அதைப் போன்ற தவறு வேறு இல்லை.

இத்தகைய பெண்களின் கணவர்கள் தான் இரட்டை வாழ்க்கை வாழத் தொடங்குகின்றார்கள். நியாயமாகத் தனக்குத் தோன்றுவதைக் கூட மனைவியுடன் பகிர்ந்து கொண்டு பரஸ்பர ஒப்புதலுடன் செய்வது என்றில்லாமல் அவளிடம் பொய்யைச் சொல்லிவிட்டு திருட்டுத் தனமாகச் செய்யத் தொடங்குகிறார்கள்.

மனைவிக்குத் தெரியாமல் தன் பெற்றோருக்கு உதவுவது, உடன் பிறப்புகளுக்குச் செய்வது என்று தொடங்குகின்ற இச்செயல், 'மனைவி தன்னைப் புரிந்து கொள்ளாமல் சண்டை போடுகிறவள்' என்கிற சுய இரக்கப் போர்வையுடன் அடுத்த கட்ட தவறுகளுக்கும் அஸ்திவாரம் போட வைத்து விடுகிறது. முடிவில் குடும்ப நிம்மதி காணாமல் போய் விடுகிறது.

இத்தகைய துன்பியல் நாடகத்தின் காரண கர்த்தா காரியகர்த்தா எல்லாம் ஆணாக இருந்தாலும் பிரச்னையும் அதன் பின் விளைவுப் பொறுப்புகளும் பெண்ணின் தலை மீதுதான் ஏறுகின்றன. ஏனென்றால் இந்தச் சிக்கலின் முதல் முடிச்சே அளவுக்கு மீறி அளிக்கப்படும் உரிமைகளைப் பெண் ஏற்றுக் கொள்ள ஆரம்பிப்பதில்தான் தொடங்குகிறது. தங்களுக்கு அளிக்கப்படும் அதீத சுதந்திரம், அளவுக்கதிமான மரியாதை ஆகியவற்றை அடையாளம் கண்டு ஒதுக்கித் தள்ள பெண்கள் தயாராவது அவசியம்.

கணவன் மனைவி உறவு பற்றி கலீல் ஜிப்ரான் இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார்: "ஒருவரை ஒருவர் நேசியுங்கள்; ஒருவருக்கொருவர் அடிமையாக வேண்டாம். இதயங்களைப் பரிமாறுங்கள்; இழந்து விட வேண்டாம். அடுத்தவர் கோப்பையை நிரப்புங்கள்; ஒரே கோப்பையில் பருக வேண்டாம். வயலினின் தந்திகள் தனித்திருந்தால்தான் இசையில் இணையும் போது இனிமை பிறக்கும்."

எவ்வளவு உண்மை!

எது நடந்ததோ அது சரியாகத்தான் நடந்தது!

எல்லாம் இறைவன் செயல்!

என் முப்பது வருடங்களுக்கு முன் தென்னாற்காடு மாவட்டத்திலுள்ள சின்ன சேலம், அரசு ஆசிரியர் பயிற்சிப் பள்ளித் தலைமை ஆசிரியராக இருந்தேன். இறையருளாலே பதவி உயர்ந்து, கோவை, அரசு கலைக் கல்லூரிக்கு மாற்றப்பட்டேன்.

சின்ன சேலத்திலிருந்து 80 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள சேலம் அரசு கலைக் கல்லூரியில். காலியான பதவிகள் இருந்தும் என்னை அரசு 'சேலத்திற்கு' மாற்றாமல் கோவைக்கு மாற்றியதே என வருந்தினேன்.



என் இல்லத்தரசியோ "வருந்த வேண்டாம்; எல்லாம் இறைவன் செயல்" என்றாள். நான் அன்று அவள் வார்த்தைக்கு அதிக மதிப்புத் தரவில்லை.

ஆனால் ஏழு மாதம் கழிந்தபின் அவள் வாக்கு எத்தகைய "பொன்னான வாக்கு" என எண்ணினேன். 1972 ஜூனில் அவளுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் கண்டது. அந்நாளில் புற்று நோய் கண்டவர் உயிர் பிழைத்தல் அரிது. மிகச் சிறப்பான சிகிச்சை கோவை, பாப்ப நாயக்கன் பாளையத்திலும், சென்னை அடையாறிலும் உண்டு என்று அறிந்தேன்.

நான் பணியாற்றிய கோவை நகரில் டாக்டர் பி.சி. ராஜு அறுவைச் சிகிச்சையும், டாக்டர் லீலா மீனாட்சி கோபால்ட் சிகிச்சையும் திறம்படச் செய்ய என் மனைவி உடல் வளம் பெற்று 27 நல்லாண்டுக் காலம் என்னுடன் இனிதே இல்லறம் நடத்தி அண்மையில் உயிர் நீத்தாள்.

அன்று என் எண்ணப்படி சேலம் மாற்றல் பெற்று அங்கே இருந்திருந்தால் -

1) வெளியூரில் நெடுநாள் தங்கி எங்ஙனம் சிகிச்சை செய்ய இயலும்.

2) மலர்ந்து மலராத குழந்தைகளைத் தனியே தவிக்க விட்டு நான் எங்ஙனம் மனைவிக்குச் சிகிச்சை செய்வேன்.

3) "குறைந்த ஊதியமும் பெரிய குடும்பமும்" உள்ள சூழலில் நான் "விண் முட்டும் செலவினை" எங்ஙனம் ஏற்க இயலும்?

கோவை மருத்துவர் இருவரும் பரந்த உள்ளத்துடன், என்பால் பரிவு கொண்டு பெருஞ்சலுகை நல்கியும் மருத்துவச் செலவுப் பொருட்டு என் மனைவி தன் நகைகளை விற்றுத் தந்தாள்.

அவ்வாறின்றி 'விண்முட்டும் செலவினை'ச் செய்ய இயலா நிலையில் அந்தோ எந்தன் குழந்தைகள் அன்றே தாயற்ற நிலைக்கு ஆளாகி இருக்கும். நானும் 27 ஆண்டு முன்னரே மனைவி இழந்து 'கைம்மை' நிலை எய்த வேண்டி இருந்திருக்கும்.

ஆகவே 1971 அரசு ஆணை எனக்கு முதலில் தொல்லை நல்கினும் பின்னர்

பேரின்பம் விளைத்தது.

– பேராசிரியர்
வே. நாராயணசாமி,
கோவை.



பொறுத்திருந்து பாருங்கள்!

எல்லோருக்கும் இருக்கும் இயற்கையான ஆசைதான் எனக்கும் இருந்தது அன்று. என் பெண்கள் இருவரும் என்ஜினியர் ஆகவும் டாக்டர் ஆகவும் ஆக வேண்டும் என்பதுதான் அது.

என் பெண்ணுக்கு +2 முடிந்ததும் பி.ஈ. அல்லது எம்.பி.பி.எஸ் எதுவும் கிடைக்கவில்லை. இறுதியில் அவள் பௌதிக இயல் பட்டப்படிப்பு மட்டுமே படித்தாள். 'அதனால் என்ன, அதிலிருந்து எம்.எஸ்ஸி., பி.எச்டி என்று மேலே மேலே போய்ப் பெரிய வேலையில் அமரலாமே' என்று பலரும் ஆறுதல் கூறினர்.

ஆனால் எம்.எஸ்ஸியிலும் சேர முடியாமற்போனது அவளால். அளவிற்கு மேல் ஆசைப் பட்டதால்தான் நாம் இப்படிப் படுகுழியில் விழுந்து விட்டோம் என்று என்னை நான் நொந்து கொண்டேன். அவள் விருப்பப்படியே அவளை என்.ஐ.ஐ.டியில் இரண்டு வருடக் கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸில் சேர்த்தேன். மிகவும் சந்தோஷமாகவும் மிக அதிக மதிப்பெண்கள் வாங்கியும் வெற்றி பெற்றாள் அவள்.

ஆனால் சுற்றியிருந்தவர்களோ இதற்கு எந்த வேலையும் கிடைக்காது என்று என்னை பயமுறுத்திக் கொண்டிருந்தனர். வரன் தேட ஆரம்பித்தாலும் பி.ஈ. படித்த பிள்ளை என்ஜினியர் பெண்ணைத் தான் கேட்பான், டாக்டர் பையன் டாக்டர் பெண்ணைத் தான் கேட்பான் என்ற பல குரல்கள் என்னைச் சுற்றி ஒலித்துக் கொண்டிருந்தன.



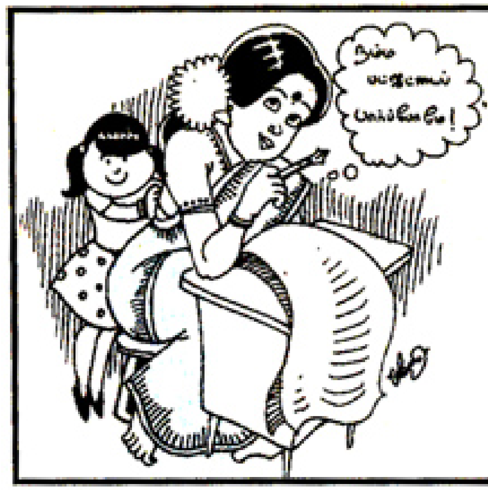
இன்று அவள் கணவர் டெல்லி ஐ.ஐ.டியில் பி.எச்டி முடித்து, அமெரிக்க யூனிவர்ஸிட்டியில் போஸ்ட் கிராஜுவேட் டாக்டோரல் ரிசர்ச் பட்டமும் பெற்றுப் பெரிய வேலையில் இருக்கிறார். போதாததற்கு அவர் 'கேட்' பரீட்சையில் அகில இந்திய ரீதியில் மூன்றாவது இடத்தைப் பெற்றவர். மேலும் அகில இந்திய இளம் விஞ்ஞானிகள் அவார்ட் லிஸ்டில் இவர் பெயர் பரிந்துரைக்கப்பட்டது பெருமைக்குப் பெருமை சேர்க்கத்தக்க விஷயம் ஆகும்!

'இருந்தும் உங்கள் பெண் நீங்கள் நினைத்தது போல் பெரிய வேலையில் சேர்ந்தாளா' என்று நீங்கள் கேட்கலாம். ஆம், பல ஆயிரங்கள் சம்பாதிக்க முடியுமா என நான் அஞ்சப் போய்ப் பல லட்சங்கள் சம்பாதிக்கும் சாப்ட் வேர் இன்ஜினியர் ஆக அமெரிக்காவில் அவள் இருக்கிறாள். அவள் நான் நினைத்தது போல் எம்.எஸ்ஸி பட்டம் பெற்றிருந்தால் இன்று இந்த நிலைமை அடைந்திருக்க முடியுமா?

'கடவுளின் செயல்கள் நாம் புரியும் திறனுக்கு அப்பாற்பட்டவை. ஆனால் அவற்றில் ஒரு நியாயம் இருக்கும், ஒரு நேர்மை இருக்கும்' என்ற கூற்றை நாம் நம்பியே ஆக வேண்டும். பாண்டிச்சேரி அன்னை சொல்வதைக் கேளுங்கள். "நீ ஆசைப்படுவதைக் கடவுள் உனக்குத் தராமல் இருக்கலாம். ஆனால் உனக்கு எது நல்லதோ அதை அவர் நிச்சயம் தருவார்" என்பதுதான் அது!

ஆதலால் சகோதரிகளே, இன்று நமக்கு இப்படி நடந்து விட்டதே நாம் என்ன பாவம் செய்தோம் என்று கவலைப் படாதீர்கள்! இதன் விளைவுகளைப் பின்னால் பொறுத்திருந்து பாருங்கள். உண்மை புலப்படும்!

– லலிதா சுந்தரராமன்,
சென்னை - 92.



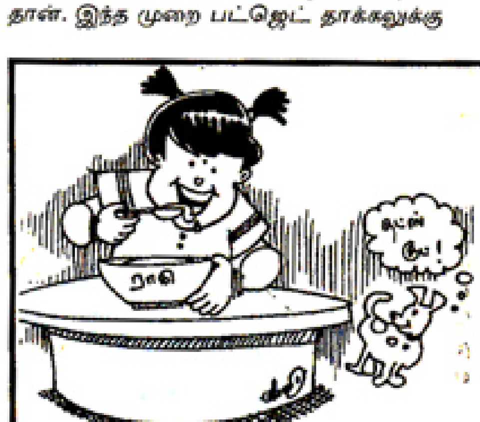
ஹலோ, Ms ஃபினான்ஸ் மினிஸ்டர்!

முன்பெல்லாம், நான் சிறு பெண்ணாக இருந்த போது பாராளுமன்றத்தில் பட்ஜெட் தாக்கல் செய்கிறார்கள் என்றால் என் அப்பா அன்று மாலையே நியூஸ்பேப்பர் வாங்கிப் படிப்பார். மேலும் இரண்டு நாட்களுக்கு அக்கம் பக்க, அலுவலக நண்பர்களுடன் விவாதிப்பார். அவ்வளவுதான். உடனே அவை மறக்கப்பட்டு விடும். அம்மா சுலபமாக சமாளிப்பாள்.

ஆனால் இப்போது, தாக்கல் செய்யும் நாளை ஆவலுடன் அல்லது திகிலுடன் எதிர்பார்த்து, நேரத்திற்கு டி.வி. முன்னால் உட்கார்ந்து கொண்டு, பெட்டியுடன் உள்ளே நுழையும் திருவாளர் நிதியமைச்சரை டென்ஷனுடன் நகம் கடித்துக் கொண்டே பார்த்துக் கொண்டு, ஒவ்வொரு வரியேற்றத்துக்கும் முகம் வெளிறிப் போகிறோம். இதைப் பற்றி எல்லா சேனல்களிலும் நாலு நாலு பேராக சோடையாக விவாதிப்பது வேறு நல்ல தமாஷ்.

இதற்கெல்லாம் பழிவாங்குவதாக நினைத்துக் கொண்டு, ஏதோ எதிர்க் கட்சிகள் தான் நம் கஷ்டம் புரிந்தவர்கள் என்று வேறு நினைத்துக் கொண்டு, அடுத்தடுத்து வரும் எலெக்ஷன்களில் ஆளும் கட்சியை இறக்கி விட்டு எதிர்க்கட்சி உத்தமர்களை ஏற்றி வைக்கிறோம். அவரும் வந்து முதலில் இருந்தவர்களின் தவறுகளைச் சரிசெய்ய தாம் மிகவும் கஷ்டப்படுவதாகக் கூறிக் கொண்டு மேலும் மேலும் நம்மைத்தான் கஷ்டப்படுத்துகின்றனர். நமக்கு ஐந்து வருடத்திற்கொருமுறை (அல்லது அடிக்கடி) புதுப்புது நிதியமைச்சர்கள் கிடைப்பது மட்டும்தான் மிச்சம்.

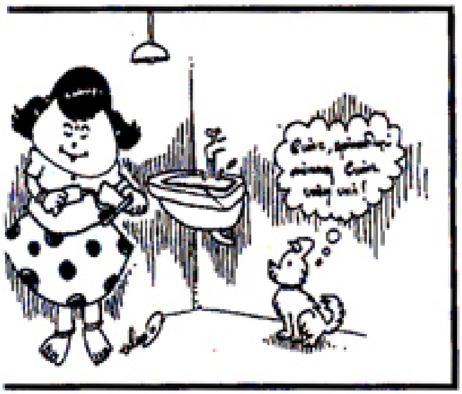
ஆனால் மாற்றவே முடியாத நிதியமைச்சர்களுடன், மேலும் மேலும் பட்ஜெட்டில் துண்டு, புடைவை, பெட்ஷீட் என்று விழ பொருளாதாரத்தையே குட்டிச்சுவராக்கும் இடம் ஒன்று இருப்பது உங்களுக்குத தெரியுமா? வேறு எங்கும் இல்லை. நம் வீடுதான். நிதியமைச்சர்? வேறு யார்? நாம் தான். இந்த முறை பட்ஜெட் தாக்கலுக்கு



முன்னாலேயே எக்கச்சக்க வரியேற்றம் இருக்கும் என்று திரும்பத் திரும்ப எச்சரித்தார்கள். ஏற்றியும் தள்ளிவிட்டார்கள். இழுத்துப் பிடிக்க ஏதாவது முயற்சிகள் செய்கிறோமா?

எப்போதும் முழிப்பது நடுத்தர வர்க்கம்தான். செலவுகளைப் பிடிக்குள் கொண்டு வர ஓரளவு நாம் சில விஷயங்களைக் கடைபிடிக்கலாம்.

முதலில் எல்லோரும் செலவுகளைக் கணக்கு எழுத வேண்டும். "தேவையானதைத்தானே செலவு செய்கிறோம். கணக்கு எழுதி என்ன ஆகப் போகிறது?" என்று சொல்லும் எத்தனையோ குடும்பத் தலைவிகளைப் பார்க்கிறோம். மிக மிகத் தவறு. கணக்கு எழுதுவதால் வரும் நன்மைகள் என்ன என்பது எழுத ஆரம்பித்த இரண்டு மூன்று மாதங்களிலேயே உங்களுக்குப் புரிந்து விடும்.



அடுத்து அதை எப்படி எழுத வேண்டும் என்று பார்ப்போம். மளிகை, காய்கறி, பழங்கள், பெட்ரோல், பால், கேஸ், எலக்ட்ரிக் பில், எக்ஸ்ட்ரா செலவுகள் என்று பிரித்து வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு மாதமும் ஆகும் செலவுகளை அதற்கு நேராகத்தான் எழுத வேண்டும். இப்போது ஒவ்வொன்றுக்கும் எவ்வளவு சுமாராக ஆகின்றது என்ற outline கிடைத்து விடும். இனி இதில் எதையெல்லாம் குறைக்கலாம் என்று பார்க்கலாம்.

ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் வேஸ்ட் ஆகும் பொருள்களின் அளவு 30 சதவிகிதம் என்று புள்ளி விவரம் கூறுகிறது. காலையில் எழுந்ததும் பிரஷ் நீளத்திற்கு பிரமாதமாகப் பிதுக்கிக் கொள்ளும் டூத் பேஸ்ட்டிலிருந்து ஆரம்பிக்கிறது விஷயம். (உண்மையில் சிறிது பேஸ்ட்டிலேயே நாம் எவ்வாறு பிரஷை சுழற்றித் தேய்க்கிறோம் என்பதுதான் முக்கியம்) தண்ணீரிலேயே ஊறிக்கிடக்கும் சோப்பு, கையில் கொஞ்சமும், கீழே அதிகமுமாக கொட்டப்படும் ஹேர் ஆயில் என்று பட்டியல் நீளுகிறது. இவைகளெல்லாம் ஆரம்பத்திலேயே திருத்தப்பட வேண்டும்.

அடுத்து மளிகை என்று எடுத்துக் கொண்டால், இது முழுக்க முழுக்க குடும்பத்தலைவியின் கையில்தான் இருக்கிறது. 'வைத்தியனுக்குக் கொடுப்பதை வாணிகனுக்குக் கொடு' என்று சொல்வார்கள். அதனால் இதன் தேவையைக் குறைக்க முடியாது. ஆனால் மாற்ற முடியும். அதிகமாக அரிசி, மசாலா சாமான்கள், எண்ணெய், நெய் இவற்றிற்குச் செலவழிப்பதை நிறுத்தி மற்ற தானியங்களான, கம்பு, கேப்பை, சோளம், சோயா என்று உபயோகிப்பதால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறும். பட்டாணி, பயிறு, கொண்டைக் கடலை போன்றவை சத்தான, விலை அதிகமில்லாத விஷயங்கள்.

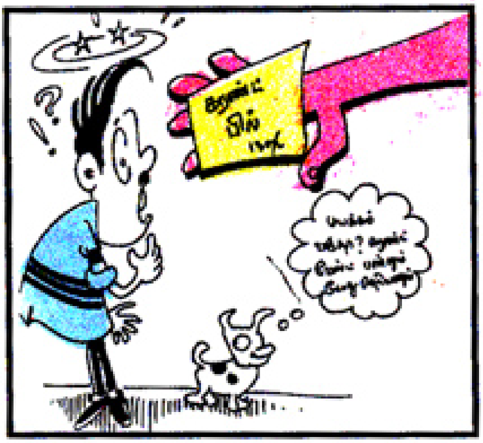
சாமான்கள் வாங்குவது மட்டும் போறாது. புழு, வண்டு வராமல், கெட்டுப் போய் தூரக் கொட்டாமல் வெயிலில் காய் வைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சமையல் செய்யும் போதும் எப்போதும் அளவுக்கு அதிகமாகப் பண்ணி தூரக் கொட்டுவதை (இதில், 'என் கை எப்போதுமே பெருங்கை; கொஞ்சமாகவே பண்ண வராது' என்று பெருமை வேறு) நிச்சயமாக நிறுத்த வேண்டும்.

காய்கறி, பழங்கள் என்று எடுத்துக் கொண்டால் இதன் தேவையையும் குறைக்கக் கூடாது. ஆனால் எப்போதுமே ஓரளவு மலிவாக இருக்கும் கீரை, வாழைப்பூ, வாழைத் தண்டு, வாழைப்பழம், பப்பாளி போன்றவை பொதுவாக எல்லாக் காலங்களிலும் ஒரே விலையாகத்தான் இருக்கும். இவற்றோடு அந்தந்த சீசனுக்கு மலிவான காய், பழங்களை வாங்கினால் மலிவாக இருக்கும். அவையே அந்தந்த சீசனுக்கு உடம்புக்கு ஏற்புடையதாக இருக்கும். அதை விட்டு விட்டு எங்கள் வீட்டில் 'இது' இல்லாமல் முடியவே முடியாது என்ற எக்கச்சக்க விலையானாலும் வாங்கும் பழக்கத்தை நிறுத்த வேண்டும்.

அடுத்ததாக டிரிங்க்ஸ் என்று

எடுத்துக் கொண்டால், பால் அத்தியாவசிய மானது குழந்தைகளுக்குத்தான். ஆனால் பெரியவர்கள்தான் அதை அளவுக்கதிமாக அருந்தி உடம்புக்கு நிறைய பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோம். அதிலும் காபி, ஹார்லிக்ஸ், போர்ன்விடா என்று ரகத்துக்கு ஒன்றாக வாங்கி வீட்டில் அடுக்கி வைத்து வந்தவர்களிடமும் பெருமைப்பட்டுக் கொள்கிறோம். உண்மையில் இவை செலவை இழுத்துவிட வந்தவைதானே தவிர, நம்மூர் கஞ்சியில் இருக்கும் சத்துகூட இவைகளில் இல்லை என்பதுதான் உண்மை. வயதானவர்கள், வேலைக்குச் செல்பவர்கள், குழந்தைகள் என்று எல்லோருக்கும் ஏற்புடையது கஞ்சிதான். வேண்டுமானால் அவரவர் சுவைக்கேற்ப பொருட்களைக் கூட்டிக் குறைத்துப் போட்டு தயாரித்துக் கொள்ளலாம். தவிர்க்க முடியாத போது, டீ தயாரித்துக் குடிக்கலாம். அதிக செலவில்லாத பானம். கோக், பெப்ஸியை வீட்டிற்குள்ளேயே விடாதீர்கள்.

நொறுக்குத்தீனிகள் மசாலா பொடிகள் என்று பாக்கெட் பாக்கெட்டாக வாங்கி வைத்துக் கொள்ளும் பழக்கம் இப்போது எல்லா குடும்பங்களிலும் ஏற்பட்டு விட்டது. கைப்பிடி அளவு உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸை 15 ரூபாய் கொடுத்து வாங்குவதை விட வீட்டிலேயே செய்தால் பத்தில் ஒரு பங்கு விலைதான் ஆகும். நல்ல எண்ணெயில், இப்போதுதான் தயாரித்தோம் என்ற திருப்தியாவது மிஞ்சும். பிக்ஸியை வாங்கி வீட்டில் வைத்துக் கொண்டு மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த்தூள், மசாலாப் பொடிகள் என்று ஏகவிலைக்குக் கடையில் வாங்க வேண்டிய அவசியமென்ன?



எல்லா வேலைகளையும் நாமே செய்ய முடியாது என்றுதான் உதவிக்கு பணிப் பெண்களை வைத்துக் கொள்கிறோம். ஆனால் அதற்காக அவர்கள் நம் பொருட்களை வாரி இறைப்பதை பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டுமா? எத்தனை துணிகள் இருக்கிறது என்று கூட பார்க்காமல் எங்கள் வீட்டு பணிப்பெண் சோப் பவுடரை ஸ்பூன், ஸ்பூனாக அள்ளிக் கொட்டி நனைப்பதைப் பார்த்து பதறியே போய் விட்டேன். எல்லாவற்றையும் அவள் பொறுப்பில் விடாமல் சோப் பவுடரில் நனைப்பது, தேவையான பினாயில் விடுவது பாத்திரம் தேய்க்கப் பவுடர் எடுத்துக் கொடுப்பது போன்றவற்றை நம் பொறுப்பில் வைத்துக் கொண்டு வேலைகளை மட்டும் அவர்களிடம் வாங்கலாம். இரண்டு மூன்று மாதங்களிலேயே இதற்கான வித்தியாசம் உங்களுக்குத் தெரியும். அவள் அள்ளிக் கொட்டி விடுவாளே என்று மட்டமான பொருட்களை வாங்காமல், நல்ல தரமான பொருட்களாக வாங்கி நம் உடைமைகளையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

உங்கள் வீட்டில் காஸ் எத்தனை நாளைக்கு வரும் என்று கேட்டால் பலர், "தெரியாது கணக்கு வைத்துக் கொள்வதில்லை. எப்படியும் தேவையான போது அடுப்பை மூட்டி செய்து தானே ஆக வேண்டும்" என்று சொல்கிறார்கள். நாங்கள் அடுப்பில், "எதையும் வைத்து விட்டு திரும்பிப் பார்க்காமல் போவதில்லை. சரியாகத் தான் செலவழிக்கிறோம்" என்றெல்லாம் சொல்கிறீர்களா? சரி. ஆனால் அடுப்பை அதிகம் உபயோகிக்கத் தேவையில்லாத துவையல், பச்சடி, சாலட், பொடி வகைகள் அடுப்பில் வைத்து நாம் சமைக்கும் பொருட்களை விட நேரத்தையும் மிச்சப் படுத்தி, உடலுக்கும் ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கும் என்று ஒத்துக் கொள்கிறீர்களா?

இரவு மறக்காமல் சிலிண்டர் வால்வை மூடி வைத்துவிட்டுத் தூங்குங்கள். அடுப்பில் வைக்கும் பாத்திரத்தின் அகலம், வேக வைக்க உபயோகிக்கும் தண்ணீர், சுட வைக்கும் பொருள், ஃப்ரிஜிலிருந்து எடுத்தவுடன் இல்லாமல், ரூம் டெம்பரேச்சருக்கு வந்து விட்டதா என்று எல்லாவற்றையும் சரி பாருங்கள். சிலிண்டருக்கு புக் பண்ண வேண்டிய நாள் தள்ளிப் போகும்.

ஒவ்வொரு முறையும் சஸ்பென்ஸோடு அடுத்தது நாம் பார்த்து நொந்து போவது மின் கட்டண பில். பல நாள் தேதி குறிப்பிடப்பட்டு ஃப்ரிஜில் சம்பந்தா சம்பந்தமில்லாத கன்டெயினர்களில் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் சாமான்கள், எப்போதும் ஓடிக் கொண்டேயிருக்கும் (யாரும் பார்க்காவிட்டாலும்) டிவி, அணைக்க மறந்து போகும் லைட்டுகள், நாலு துணிகளுக்கு ஒருமுறை ஓட்டப்படும் வாஷிங் மெஷின் எல்லாவற்றிற்கும் செக் வையுங்கள். காலையில் 6 மணிக்கு எழுந்திருப்பவர் கெய்சர் போட்டுக் குளித்தால், அடுத்தவர் குளிப்பதற்காக

இது நுங்கு வரும் காலம். ஒரு நுங்கை இரண்டாகப் பிளந்து ஜில்லென்று இருக்கும் உள் பகுதியை முகம், கழுத்து ஆகியவற்றில் பூசி அரைமணி நேரத்துக்குப் பிறகு கழுவுங்கள். தோல் மிருதுவாக ஆகும். வேர்க்குரு மறையும். இது வயல்களில் வேலை செய்பவர்களின் ஃபேஸ் பேக்.

- உஷா



அணைக்கப்படுவதேயில்லை. கடைசியாக பத்து மணிக்குக் குளிப்பவர் (நடுவில் ஒவ்வொரு மணி நேர இடைவேளையிலேயே ஒவ்வொருவர் குளித்திருப்பார்கள்) குளித்த பின்னும் மேலும் இரண்டு பேர் குளிக்கத் தேவையான வெந்நீர் கெய்சரில் வேஸ்டாகப் போகும். சமயங்களில் அவரும் அணைக்க மறந்துவிடும் அபாயமும் நிகழாத வீடே கிடையாது.

நாளை காலை சமையலுக்கு காய் நறுக்கும் நாம் சத்தம் போடாமல் மகன் படித்துக் கொண்டிருக்கும் ரூமிலேயே போய் அதைச் செய்யலாம். ஆளாளுக்கு ஒரு ரூமில் தீவு தீவாக உட்கார்ந்து கொண்டு, ஃபேனையும் லைட்டையும் எரிய விட வேண்டிய அவசியமில்லை. காலையில் நான் சமையலறையில் லைட்டைப் போட்டுக் கொண்டு சமையல் செய்யும் போது, என் கணவரும் நியூஸ் பேப்பரை அங்கேயே வந்து உட்கார்ந்து கொண்டு படிப்பார். அன்றைய செய்திகளை விமர்சித்துக் கொண்டே ஒரு கவிதை போல எங்கள் காலைகள் விடியும். எனக்கும் சமையல் செய்யும் சிரமும் தெரியாது. பேப்பர் படித்து முடித்த திருப்தியும் இருக்கும்.

முன்னெல்லாம் வேலை செய்தது போக, பொழுது போக்க டிவி என்பது மாறி டிவி. நிகழ்ச்சிகள் போக மிஞ்சிய நேரத்தில்தான் இப்போது பெண்கள் வேலைகளையே கவனிக்கிறார்கள். மாலையிலாவது ஒரு மணி நேரம் லைட், ஃபேன், டிவியை நிறுத்திவிட்டு வெளிக் காற்றில் வந்து உட்கார்ந்து பாருங்கள். அல்லது இரவு ஒரு அரைமணி நேரமாவது எல்லாவற்றையும் நிறுத்தி விட்டு பால்கனி அல்லது வாசலில் குடும்ப மொத்தமாக உட்கார்ந்து விட்டுப் பேசி விட்டு உறங்கச் செல்லுங்கள்.

“நான் இங்கு நலம். நீங்கள் அங்கு நலமா?” இது போன்ற கடிதங்களே இப்போது இல்லை. டெலிஃபோன் அத்தியாவசியமாகி விட்டது உண்மைதான். ஆனால் எல்லாவற்றிற்கும் ஃபோன் பண்ணிவிட்டு, மாதா மாதம் பில்லைப் பார்த்து அலறுவதில் அர்த்தமேயில்லை. 'இந்த' விஷயத்தை 'இவரிடம்' அவசியம் உடனே தெரிவிக்க வேண்டும் என்று இருந்தாலொழிய எல்லாவற்றிற்கும் ஃபோன் பண்ண வேண்டிய அவசியமென்ன. நாம் சொல்ல நினைப்பது, அவர்கள் சொல்ல நினைப்பது, சொல்ல மறந்தது, மரியாதை நிமித்தம் கேட்கப் பட வேண்டிய கேள்விகள் என்று எஸ்டிடி பில் ஏறிக் கொண்டே போகும். தேவையில்லாத போது, அல்லது அவசரச் செய்தி இல்லாத போது அவற்றை தபாலில் எழுதி அனுப்பலாமே.

உண்மையிலேயே ஃபேனில் பணம் அதிகமாகுமே என்று பதைபதைப்போடு பேசுவதை விட, தபால்காரர் 'போஸ்ட்' என்று தூக்கிப் போட்டு விட்டுப் போகும் கடிதத்தில் நமக்குப் பிடித்தமானவர்களின் கையெழுத்தையும் விலாவாரியான செய்திகளையும் மீண்டும் மீண்டும் படிப்பது சுவாரஸ்யமானது என்று ஒத்துக் கொள்கிறீர்களா?

லோக்கல் கால்களைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். ஃபோனைக் கீழே வைத்த போது தான் நிச்சயம். என் தோழியைப் பற்றி அவர் கணவர் (வருத்தத்துடன்) அடிக்கும் கமெண்ட். “இவள் எஸ்டிடி பேசினால், லோக்கல் கால் போல் பேசிக் கொண்டேயிருப்பாள். லோக்கல் கால் பேசினால் எஸ்டிடி ஆகும் பில் ஆகும்”. நாமும் இந்தத் தவறைச் செய்ய வேண்டாம்.

ஏறிக் கொண்டேயிருக்கும் பெட்ரோல் விலைக்கு என்ன செய்ய முடியும் என்று யோசிக்க வேண்டும். வீட்டிற்கு ஒரு மரம் வளர்ப்பது அப்புறமாகட்டும். முதலில் வீட்டிற்கு ஒரு சைக்கிள் வாங்குவோம். பக்கத்தில் இருக்கும் இடத்திற்குக் கூட டூ வீலரை எடுத்துக் கொண்டு போகும் வழக்கம் வந்து விட்டது. தொலை தூரத்தில் இருக்கும் ஆபீஸ், கல்லூரிகளுக்கு மட்டும் உபயோகப்படுத்தினால் போறாதா? நடந்தே போகக் கூடிய இடங்களுக்கு நடந்தும், சீக்கிரம் போய் வர வேண்டும் என்றாலோ, நடக்கும் தூரத்தைவிட அதிகம் என்றாலோ சைக்கிளை உபயோகிக்கலாம். இரண்டே பேர் அல்லது ஒருவர் மட்டுமே போக வேண்டும் என்றால் காரைத் தொடாமல் டூவீலரை எடுத்துப் போகலாம். பெட்ரோல் குறைவாகத்தான் ஆகும். எல்லாவற்றையும் விட “சைக்கிளிங்” நல்ல பயிற்சி என்று குடும்பத்தாருக்கு அடிக்கடி நினைவுப் படுத்துங்கள்.

‘சம்பளத்தில் முதல் செலவு சேமிப்பாக இருக்கட்டும்’ என்று சொல்வார்கள். உண்மைதான். ஆனால் எப்படி அல்லது எதற்கு சேமிக்க வேண்டும் என்பது குடும்பத்திற்குக் குடும்பம் மாறுபடும். பொதுவாக வருடத்திற்கு நான்கு எல்ஐசி பாலிசிகள், வீட்டு வரி, மார்ச் மாதம் வருமான வரி, ஏப்ரல், மேயில் விடு

முறைச் சுற்றுலா, ஜூனில் ஸ்கூல் கல்லூரி ஃபீஸ், மற்ற சேமிப்புத் திட்டங்கள் என்பவை பொதுவாக எல்லா நடுத்தர குடும்பங்களிலும் வரக் கூடியவை. இவற்றை அந்தந்த மாதங்களில் மொத்தமாக சமாளிப்பது கஷ்டமாக இருக்கும். எந்தெந்த மாதத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ, அந்தந்த மாதத்தில் வருடா வருடம் முடிவது போல் ஆர்டி ஆகக் கட்டினால் சிரமமே தெரியாது. உதாரணத்திற்கு ஆகஸ்ட் மாதம் ரூ. 2500 கட்ட வேண்டிய எல்ஐசி பாலிசிக்கு, மாதம் 200 ரூபாயாக ஆர்டி கட்டினால் ஆகஸ்ட் மாதம் அந்தப் பணம் மொத்தமாக வந்து விடும்.

இதைப் போலவே அவரவர்கள் தங்கள் திட்டங்களுக்கேற்ப பெண்ணிற்கு நகை வாங்க, குழந்தைகளுக்கு படிப்புச் செலவிற்கு என்று சேமிக்கலாம். மகன், மகளின் படிப்புச் செலவு, மகளின் கல்யாணச் செலவு என்பவை திடீரென்று வருபவை அல்ல. அவற்றிற்காக சேமிக்கவில்லையென்றால் அவை நம் தவறுதான்.

இனி மாதாந்திர செலவுகளைத் தவிர சில பொதுவான செலவுகளை பார்ப்போம்.

மாதாமாதம் எத்தனை சினிமாவிற்குப் போகப் போகிறோம், எத்தனை முறை ஹோட்டலில் டின்னர் சாப்பிடப் போகிறோம் என்பதை முதலிலேயே முடிவு செய்து கொண்டு விட வேண்டும். பிட்ஸா கலாசாரத்தை விடுங்கள். இப்போது தெருவிற்குத் தெரு விற்கும் மசாலா பூரி, பானிபூரி சமாசாரங்களில்தான் தெருவில் போகும் பஸ், லாரி, வண்டிகள் போகும் போது கிளப்பி விடும் அத்தனை புழுதியும் இருக்கிறது என்பதை ஒருமுறை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். இன்று நூற்றுக்கணக்காக செலவழித்து நாம் போய் பார்க்கும் படம் அடுத்த மாதமே டிவியில் 'உலக தொலைக்காட்சி வரலாற்றில் முதன் முறையாக' நம் வீட்டிலேயே செலவில்லாமல் உட்கார்ந்து பார்க்கலாம் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

• •

இரண்டு மூன்று பழச்சாறுகள் கலந்து ஜூஸ் செய்யும்போது இரண்டு ஸ்பூன் இஞ்சி சாறு விட்டுப் பருகுங்கள். நல்ல சுவையாக இருக்கும்.

- வி. மங்களா



திருமணம் மற்றும் விசேஷங்களுக்கு பரிசு வாங்கிக் கொடுப்பது அடுத்த பிரச்னை. எத்தனை ரூபாய்க்கு வாங்குகிறோம் என்பதைப் பார்க்காமல், சம்பந்தப்பட்டவருக்கு உபயோகமானதா என்று பார்த்து, விலை குறைவாக இருந்தாலும் அதையே வாங்குங்கள். பாதிக்கு மேல் பரிசுப் பொருட்கள் உபயோகமில்லாததாக, விலை மட்டும் அதிகமுள்ளவையாகத்தான் இப்போதெல்லாம் பரிசுகள் வருகின்றன.

ஊர்விட்டு ஊர் திருமணம் அல்லது வேறு விசேஷங்களுக்குப் போகிறீர்களா? அப்படியே இன்னும் இரண்டு நாள் சேர்த்து, அதே ஊர் அல்லது அதன் பக்கத்திலிருக்கும் ஒரு சுற்றுலா தலத்திலேயே இந்த வருட சுற்றுலாவையும் முடித்துக் கொண்டு விடுங்கள். ரயில் கட்டணம் ஏறிக் கொண்டேயிருக்கும் போது திரும்பத் திரும்ப இதற்கெல்லாம் செலவழிக்க முடியுமா?

எல்லார் வீட்டிலும், எல்லா அலமாரிகளிலும் பிதுங்கி வழிவது துணிமணிகள்தான். யாரிடம் எவ்வளவு டிரஸ் இருக்கிறது என்ற கணக்கே இல்லை. பண்டிகைகள், விசேஷங்கள் என்று மட்டுமில்லாமல், போகும் ஊர்கள், பார்க்கும் கடைகள், எக்ஸிபிஷன்கள் என்று பார்க்கும் போதெல்லாம் தேவையா இல்லையா என்று யோசித்துப் பார்க்காமல் கலருக்காக, டிசைனுக்காக, ஃபாஷனுக்காக என்று வாங்கிப் போட்டு விடும் கோளாறுதான் இது. உண்மையிலேயே பத்து டிரஸ் இருந்தால் கூட பளிச்சென்று தோய்த்து, மேட்ச் பிளவுஸ் தைத்து, தையல் போனது, பட்டன் போனது என்றெல்லாம் இல்லாமல் நீட்டாக உடுத்தினாலே ரொம்ப கௌரவமாக இருக்கும்.

பார்த்ததையெல்லாம் வாங்கிப் போடும் பழக்கம் கொஞ்சம் அதிகமாகவே பெண்களிடம் இருக்கிறது என்பதை வருத்தத்துடனேயே ஒப்புக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. காய் நறுக்க ஆயிரத்தெட்டு உபகரணங்கள், பார்க்கும் போதெல்லாம் வாங்கும் எவர்சில்வர் பாத்திரங்கள், பிளாஸ்டிக் டப்பாக்கள், செட் செட்டாக கப்புகள், சாசர்கள் என்று சமையலறையே நிரம்பி வழிகிறது. அவற்றையெல்லாம் துடைத்து சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளக் கூட முடிவதில்லை.

இனி எந்தப் பொருளை வாங்குவதென்றாலும் 'அவசியம் தேவைதானா' என்று மூன்று முறை மனதிற்குள் கேள்வி கேட்டு மூன்று முறையும் 'தேவைதான்' என்று மனசாட்சி சொன்னால் மட்டுமே வாங்குவோம். நூறு ரூபாய்க்கு மேல் அதிகமுள்ள எந்தச் செலவையும் கணவன், மனைவி இரண்டு பேரும் பேசி முடிவு செய்து வாங்குங்கள். தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலையில் மற்றவர் முன் வாங்க அல்லது செலவு செய்ய நேரிட்டால், "என் கணவரைக்

பாதுகாப்பான முதலீடு - நிலையான வருமானம்

பவர்ஃபைனான்ஸ்

தமிழ்நாடு அரசு நிதி நிறுவனம்

முதலீடுகளுக்கு திருத்தியமைக்கப்பட்ட வட்டி விகிதங்கள் (15-4-2000 முதல்)

காலம்	முறையான வட்டி வழங்கும் திட்டம் (RIPS) — வழங்கப்பட உள்ள ஆண்டு வட்டி விகிதம்: மாதத்திற்கு	முறையான வட்டி வழங்கும் திட்டம் (RIPS) — வழங்கப்பட உள்ள ஆண்டு வட்டி விகிதம்: காலாண்டிற்கு	திரள் வட்டி வழங்கும் திட்டம் (CIPS) - I — முதிர்வுத் தொகை ரு. 5,000/-த்திற்கு	திரள் வட்டி வழங்கும் திட்டம் (CIPS) - I — ஒரு ஆண்டிற்கு பெறக்கூடிய வருவாய் விகிதம்
12 மாதங்கள் & 1 நாள்	–	11.10%	ரு. 5,580/-	11.57%
25 மாதங்கள்	–	11.61%	ரு. 6,346/-	12.92%
36 மாதங்கள்	12.50%	12.63%	ரு. 7,261/-	15.07%
48 மாதங்கள்	12.50%	12.63%	ரு. 8,222/-	16.11%
60 மாதங்கள்	12.50%	12.63%	ரு. 9,311/-	17.24%

திரள் வட்டி வழங்கும் திட்டம் (CIPS) - II

காலம்	குறைந்த அளவு டெபாசிட் ரு.	முதிர்வுத் தொகை ரு.	ஒரு ஆண்டிற்கு பெறக் கூடிய வட்டி விகிதம்
60 மாதங்கள்	537/-	1,000/-	17.24%

டெல்லி தமிழ்ச்சங்கத்தில் எங்கள் டெபாசிட் திரட்டும் முகாமை விரைவில் எதிர்பாருங்கள்.

தமிழ்நாடு மின்விசை நிதி மற்றும் அடிப்படை வசதி மேம்பாட்டு நிறுவனம்
(பவர்ஃபின்) (தமிழ்நாடு அரசு நிதி நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : எண் 84, டி.டி.கே. சாலை,
ஆழ்வார்ப்பேட்டை, சென்னை - 600 018.
தொலைபேசி : 4997689, 4995648. ஃபேக்ஸ் : 044-4982894
மின் அஞ்சல் : powerfin@md3.vsnl.net.in
Visit us at: www.tnpowerfinance.com / www.tninfrafinance.com

28-9-99 தேதியிட்ட [illegible] இதழில் வெளியிடப்பட்ட முந்தைய விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாக இந்த விளம்பரம் வெளியிடப்படுகிறது.

"Also available on the Internet" www.tn.gov.in / www.chennaionline.com / www.aaraamthinai.com

கேட்டே வாங்க வேண்டும்" என்று மனைவியும், "என் மனைவியைக் கேட்டே வாங்க வேண்டும்" என்று கணவனும் கூறிவிடலாம். இதில் அவமானமாக நினைக்க ஒன்றுமில்லை. முதலில் என் கணவர் கூட இதற்காக மற்றவர்கள் கிண்டல் செய்தபோது கஷ்டப்பட்டவர், இப்போது மற்றவர்கள் கிரெடிட் கார்டுகளில் எவ்வளவு கடன் வாங்கியிருக்கிறார்கள்? நாங்கள் எப்படி நிம்மதியாக இருக்கிறோம் என்பதை உணர்ந்து அதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு விட்டார்.

மனைவிகளும், கணவன் பிறந்த நாள், திருமண நாளுக்கு அல்லது பண்டிகைகளுக்கு எத்தனை ரூபாய்க்குப் பட்டுப்புடைவை வாங்கித் தருகிறார் என்பதைப் பார்த்து புளகாங்கிதம் அடைவதை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நாம் இன்னும் உணர்வுபூர்வமாகவே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

கதாநாயகி நாயகனுக்கு வாட்ச் ஸ்ட்ராப் வாங்குவதற்காக தன் நீண்ட தலைமுடியை விற்றுவிட, நாயகன் நாயகியின் நீண்ட முடியில் வைக்க தங்கக் கிளிப் வாங்க தன் கைக்கடிகாரத்தையே விற்க, இதில் இலக்கியம் வேண்டுமானால் இருக்கலாம். உபயோகம் இருக்கிறதா? நாம் நம் சந்ததிகளுக்கு நாம் வாழ்ந்த வெற்றிகரமான, அறிவுபூர்வமான வாழ்க்கையைப் பற்றிய கதைகளை மட்டுமே விட்டுச் செல்வோம். 'I love you' என்று சொல்ல ஆயிரம் வழிகள் இருக்கும்போது பணத்தை வைத்து மட்டுமே பார்ப்பது அறிவீனம்.

என் கணவர் எனக்குப் பரிசாக 3000 ரூபாய்க்குப் பட்டுப்புடைவை வாங்கி வந்திருக்கிறார் என்றால் அது நான் கட்டிக் கொள்ளும் புடைவை என்பதைவிட என் பட்ஜெட்டில் விழுந்த மிகப் பெரிய துண்டு, என்று உணர வேண்டாமா? இதைவிட அன்று மாலை ஆபிஸிலிருந்து சீக்கிரம் வந்து கோவிலுக்கு அழைத்துச் செல்வது அல்லது நாம் விரும்பும் இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்வது, இரவு நமக்கு ஓய்வு கொடுத்துவிட்டு தன் கையால் டின்னர் தயாரித்துக் கொடுப்பது போன்றவை அன்பைச் சொல்லாதா?

எட்டு வயதிற்கு மேல் ஆகிவிட்டால் உங்கள் குழந்தைகளையும் கூட்டி உட்கார வைத்து பட்ஜெட் போடுங்கள். அப்போதுதான் அவர்களுக்குக் குடும்பத்தின் நிலைமை புரியும். "உங்கள் படிப்பிற்காக எவ்வளவு பணம் வேண்டுமானாலும் செலவழிக்கத் தயாராயிருக்கிறோம். ஆனால் உங்கள் மற்ற செலவுகளை குடும்ப நிலைமையை ஒட்டியே செய்ய வேண்டும்" என்பதைத் திட்டவட்டமாகக் கூறிவிடுங்கள். இந்த வழக்கம் இன்று மட்டுமல்லாமல், நாளை அவர்களது குடும்ப வாழ்க்கைக்கும் உதவும்.



தோசை மாவில் 4 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் கலந்து வார்த்தால், மிருதுவாக இருக்கும். நேரம் ஆனாலும் விரைத்துப் போகாது.

- ஆர். பார்வதி

வீட்டில் பெரியவர்கள் இருந்தால், அவர்களுக்கென்று சில ஆசைகள் இருக்கலாம். அவற்றை முடிந்தவரை நிறைவேற்றப் பாருங்கள். ஏனென்றால் அவர்கள் பல தியாகங்களைச் சின்ன வயதில் செய்துதான் நம்மை இந்த நிலைக்குக் கொண்டு வந்தார்கள். எனக்குத் தெரிந்த பெண், தன் மாமியார் குருவாயூருக்குப் போக ஆசைப்பட்ட போதும், குடும்பச் செலவுகளால் அதை நிறைவேற்றவே முடியாமல், இப்போது பணம் இருந்தும், அவர் இறந்து விட்டதால் அந்தக் குறை தன்னை ஊவா முள்ளாய் உறுத்துவதாகக் கூறுவாள். அதே நேரம் பெரியவர்களும் குடும்ப சூழ்நிலை அறிந்து எதையும் கேட்க வேண்டும். மகன், மருமகள் கஷ்டப்பட்டாலும் பரவாயில்லை, தனக்கும் தன் பெண்ணின் குடும்பத்திற்கும் அள்ளிச் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் மிகத் தவறானது. இது வீட்டில், வெளித்தெரியாத வெறுப்பையும், சலிப்பையும் ஏற்படுத்தி விடும்.

மொத்தத்தில் சிக்கனம் என்பது ஒருவர் மட்டும் செய்யும் முயற்சியல்ல. ஒரு குடும்பமே முடிவெடுக்க வேண்டிய டீம்வொர்க். ஆனால் குடும்பத்தின் ஃபினான்ஸ் மினிஸ்டர் என்ற முறையில் குடும்பத் தலைவிதான் அதை கட்டுக்குள் கொண்டு வர முடியும். அதற்காக எப்போதும் கையில் கணக்கு நோட்டும், பென்சிலுமாக எல்லோரையும் மிரட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டாமே. கொஞ்சம் சிரித்துக் கொண்டே நைசாக கட்டுப்பாடுகளைத் திணித்து விடலாம். சிரிப்பதற்கென்ன காசா? பணமா?

அடுத்த வருட பட்ஜெட்டை தாக்கல் செய்யும் போது எந்த டென்ஷனும் இல்லாமல் குடும்பத்துடன், மற்ற டி.வி. சீரியல்களைப் பார்ப்பது போல் ஜாலியாகப் பாருங்கள்.

உழைத்து சம்பாதித்த பணத்தை வீணாக்கும் உரிமை யாருக்கும் இல்லை.

கோடை காலங்களில் நாய்களைப் பராமரித்தல்



சென்ற இதழில், நாய்களுக்குக் குறிப்பால் உணர்த்துதல் அங்க சேஷ்டைகள் மூலம் புரிய வைத்தல் போன்றவற்றைப் பார்த்தோம். அதனை தெளிவாக புரிந்து கொண்டு செயல்படுவதன் மூலம், பல பிரச்னைகளை சமாளிக்கலாம். குடும்பத்துக்கும் இது பொருந்தும். உதாரணமாக, வெளியிலிருந்து வந்ததிலிருந்தே, தாய் மற்றும் சகோதரியுடன் அமர்ந்து குசலம் விசாரித்துக் கொண்டே, "காப்பி கொண்டா",

என் அருமை



"பையை எடுத்து உள்ளே வை" என அதிகாரம் தூள் பரக்கையில், உள்ளே ஈசான மூலையில், இடது தோள்பட்டை உயர்ந்து, முகவாய்க் கட்டை விலுக்கென இடிபட, "ஹூக்கும்" என்ற சிறு குறிப்பு, அவனுக்கு, பெரிய சூறாவளி மையம் கொள்ளப் போவதை உடன் உணர்த்தி, கிச்சன் போன்ற பாதுகாப்பான பகுதிக்கு நகர உதவும்.

வளர்ப்புப் பிராணிகள் சம்ரக்ஷணை நம்மிடையே, பொதுவாக பிள்ளைகளிடம் பொறுப்புணர்ச்சியையும், கடமை உணர்வையும் அதிகப்படுத்தும். பவர் கட் சமயங்களில், "அம்மா, விசிறி விடு" என சிணுங்கியபடி புரளும் உங்கள் அருமை மகள் கூட, குட்டி இரவில் முழித்துக் கொண்டு பசிக்கு அழும் போது உடனே ஓடிச் சென்று கவனிப்பதை காணலாம். அதே போல், அவைகளை 'வாக்' அழைத்துச் செல்வதும், முடியினை சீவி விடுவதும், "அப்பாடா, பிற்காலத்தில் பேரன் பேத்திகளுடன் நாம் மல்லுகட்டத் தேவையில்லை" என்ற ஆறுதலை அளிக்கலாம். சமயங்களில், நாய்கள் வீட்டிற்குள்ளேயே மல ஜலம் கழிக்க விழையும் போது, "அம்மா, எனக்கு எக்ஸாம். தொந்தரவு செய்யாதே" என்ற ஜூம் அடங்கு உத்தரவு பிரகடனம் வருவதற்கும் வாய்ப்புள்ளது.

மனிதர்களைப் போல நாய்களுக்கு வியர்வை நாளங்கள் இல்லை. அவைகளுக்கு வேர்க்காது. கோடை காலங்கள், விளையாட்டு, வாக்கிங்கிற்குப் பிறகு, வாயைத் திறந்து, நாக்கை தொங்க விட்டபடி, மேல் மூச்சு வாங்க, ஜொள் விட்டுக் கொண்டு படுத்திருக்கும்.

எப்போதும் நாய்களின் அருகே, சுத்தமான குடிநீர் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளல் அவசியம். பாத்திரம் கூட்டணி மந்திரி சபை மாதிரி, எளிதில் கவிழாததாக இருக்க வேண்டும். அநேக சமயங்களில், பாத்திரத்தைக் கொட்டிக் கவிழ்த்து, சிந்திய

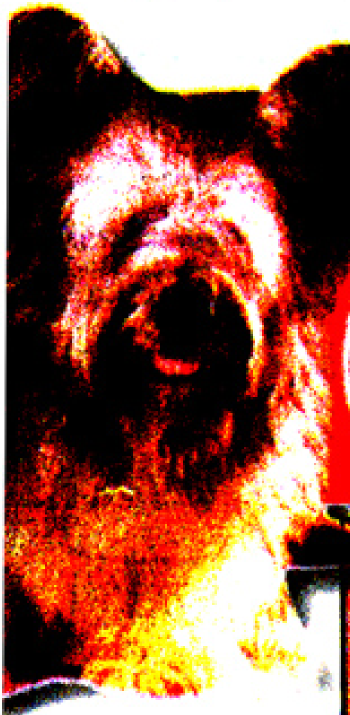
டாக்டர் ஜீ. பால் பிரட்ரிக்

செல்லக்குட்டி!

நீரின் மீது படுத்துக் கொள்வதிலும், ஈரமான தரைகளில் புரளுவதிலும் அதிகப் பிரியம். இது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்று -

நாய்களுக்கு அளிக்கப்பட வேண்டிய குடி நீரின் அளவு பின் வருமாறு.

உடல் எடை (கிலோ)	தர வேண்டிய நீரின் அளவு (மிலி)
15	350
25	700
35	1100



விளையாட்டு மற்றும் எக்ஸர்சைசுக்குப் பிறகும், 'வாக்' சென்று வந்து சிறிது நேரம் கழித்தும் தண்ணீர் தருவது இன்றியமையாதது.

சிலர், நாய்கள் மிகவும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்று தினமுமோ அல்லது ஒன்று விட்டு மறுதினமோ குளிப்பாட்டுவார்கள். இது தவறு. அடிக்கடி குளிப்பாட்டுவதால், அதன் தோலின் மீது இருக்கும் ஒரு வித எண்ணெய்ப் பதம் போய், தோல் வறண்டு ஒருவித வீச்சம் வரும். பொதுவாக 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை குளிப்பாட்டுவது போதும் (தண்ணி கஷ்டத்தில் அங்கேயும் காக்கா குளியல்தானா?)

சோப்பு மற்றும் ஷேம்பூ உபயோகிக்கும் போது, உயர்ந்த, நாம் பயன்படுத்தும் வகைகள் தவிர்த்து, சாதாரண நாய் சோப்பு அல்லது நாய் ஷேம்பூவினால் குளிப்பாட்டினால் போதும். மனிதர்களுக்காகத் தயாரான, 7 pH வரையறுக்கப்பட்ட சோப் மற்றும் ஷேம்புக்கள் நாய்களுக்கு உதவாது. அதே போன்று, மிகுந்த மணம் கமழும் ஷேம்பூக்களும் கூடாது. இயற்கை வாசனைத் திறனை இது பாதிக்கக் கூடும். இவைகளால் நமது, வாசனை பகுத்தறியும் சக்தி கூட, நம்முன்னோர்களைவிட மிகவும் குறைந்து விட்டதைக் காணலாம்.



ஷேம்பு உபயோகிக்கும் போது, நாய்கள் மீது அப்படியே ஊற்றுவதைத் தவிர்த்து, சிறிது நீரில் நுரைவர கலக்கி, அதனை ஊற்றி, தேய்த்து பின்னர் நுரை மற்றும் சோப்பு நன்கு போகும் வரை தண்ணீர் ஊற்றி, கை மற்றும் கால் இடுக்குகளில் நுரை தங்காதவாறு தேய்த்துக் குளிப்பாட்ட வேண்டும். காதுகளில் நீர் புகாமல் பார்த்துக் கொள்வதும், குளிப்பாட்டும் முன்பு காதினுள் பஞ்சினை திணித்து அடைத்து,

குளிப்பாட்டிய உடன் மிருதுவான துணி அல்லது பஞ்சினால் காது மடல்களை துடைத்து விடுவதும் அவசியம்.

பின்னர் உடல் ஈரம் போக நன்கு துடைத்து விட வேண்டும். (அதுக்காக பிழிந்து மொட்டை மாடியில் காயப் போடுவதெல்லாம் கூடாது) ஒரு டவலை கீழே விரித்துப் போட்டால், அவைகளே அதன் மீது புரண்டு தங்களை துடைத்துக் கொள்ளும். பின்னர், பிரஷ்ஷாலோ, Capoy அல்லது Metal சீப்பினால் சீவி விடுதல் வேண்டும். முடி அதிகமுள்ள நாய்களுக்கு சீவி விடாமல் இருந்தால், ஈரத்துடன் fungus வளர்ந்து, ஜடாமுடியாக சிக்கு பிடிக்க வாய்ப்புள்ளது.

நாய்களுக்கு வாலுக்கு அடியில் மலத் துவாரத்தின் கீழ் Anal gland என்ற ஒரு வகை சுரப்பி இருக்கும். குளிப்பாட்டும் போதோ அல்லது மாத மொருமுறையோ அதனை அழுத்தி, பிதுக்கி துடைத்து விடல் வேண்டும். இதனை சுயமாக செய்ய இயலாதவர்கள், உங்கள் விலங்கு மருத்துவரிடம் சென்று செய்து கொள்ளல், நாய்கள் மீது ஒருவித கவுச்சி வாசம் வருவதைத் தடுக்கும். தோலும் மினுமினுப்பாக இருக்கும்.

அதிக முடியுள்ள நாய்களுக்கு, வெயிற் காலங்களில், வெட்டரினரி கிளினிக்குகளில், மெஷின் மூலம் முடி வெட்டிக் கொள்வது நல்லது. ஒரே சீராக இருக்கும். இதற்கென பல நவீன மிஷின்கள் மற்றும் பிளேடுகள் உள்ளன. இதன் மூலம் கோடை வெப்பத்தால் உண்டாகும் அயற்சியை (stress) குறைப்பதுடன், வீட்டில் பேன் சுற்றும் போது பந்து பந்தாக முடிகள் பறப்பதையும் தடுக்கலாம். முடிவெட்டிக் கொண்ட பின், உங்கள் நாய்கள் வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு 7 - 10 நாட்கள் வரை சோபாவின் கீழிருந்து கொண்டு வெளியே தலை காட்டாது.

வெயிற்காலங்களில், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் வைத்திருப்பது அவசியம். இப்போதைய நாய்கள், அவைகளே முந்திச் சென்று ஃபேன் அல்லது ஏ.சி. அருகில் முகம் வைத்துப் படுத்துக் கொள்கின்றன.

நாய்களை வெளியிலோ, நாய்க் கண்காட்சி மற்றும் மருத்துவமனைகளுக்கோ அழைத்துச் செல்லும்போது, கார்களின் உள்ளே வைத்து, கார்க் கண்ணாடியை ஏற்றி விட்டு ஷாப்பிங் செல்வதோ, கதை யளப்பதோ தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அதே போன்று, நாய்கள் எப்போதும் தங்கள் சொந்த கூண்டுகளிலோ, பெட்டிக்குள்ளோ சிறுநீர் கழித்து, ஈரப்படுத்திக் கொள்ளாது. கூண்டை விட்டோ, காரை விட்டு இறங்கிய உடனோ சிறுநீர் கழிக்க விழையும். அவைகளை காரை விட்டு இறக்கிய உடனே வீட்டுக்குள்ளோ, கிளினிக் உள்ளோ எடுத்துச் செல்லாமல், சிறிது தூரம் நடத்திச் சென்று சிறுநீர் கழிக்க விடுவது அவசியம்.

வெயில் காலங்களில், பாலைத் தவிர்த்து, குளுகோஸ் கலந்த, புளிப்பில்லாத மோர் மிகவும் நல்லது. சாப்பாட்டு அளவையும் கால் பங்கு குறைத்துக் கொடுப்பதும், வெயிலுக்கு முன்போ, பின்போ, உணவளிப்பதும் சிறந்ததாகும்.

அதே போன்று, கோடை காலங்களில், கொழுப்பு பதார்த்தங்களை சிறிது சனோலா, டால்டா போன்ற தாவர எண்ணெய்களையோ 'வே' சீஸ் முதலியவற்றைச் சேர்ப்பதோ அவைகளின் உடற்கூறு பரிமாணங்களை சீர்ப்படுத்தி சாப்பிட ஊக்குவிக்கும். அத்துடன் கோடை கால பசியின்



சுற்றுலா செல்வதற்கு ஒரு வாரம் முன்பிருந்தே, பழைய டைரி ஒன்றில் சுற்றுலாவிற்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய சாமான்களை நம் நினைவில் வரவர எழுதிக் கொண்டே வாருங்கள். பேக்கிங் சமயம் இந்த டைரி பேருதவியாய் இருப்பதுடன், நம் டென்ஷனையும் பெருமளவில் குறைக்கும். சுற்றுலா முடிந்து திரும்பும் பொழுது, "செக்கிங்"கிற்கும் உதவும், டைரியைப் பாதுகாத்தால், அடுத்த ஆண்டிற்கும் உதவும்.

– சியாமளா ராஜகோபாலன்

மையால் ஏற்படும் உணவு இழப்பினையும் மீட்டுத் தரும்.

சூரிய உதயம் மற்றும் அஸ்தமனம் ஆகியவற்றின் முன்பும், பின்பும், அவைகளை காலாற நடை பயிற்றுவித்தல் கோடை கால ஸ்ட்ரெஸ்ஸை மிகவும் குறைப்பதோடல்லாமல் உங்களுடைய எடையையும் கணிசமாகக் குறைக்கும். கிளினிக்குகளுக்கு அழைத்து வரும்போது, நாய் அதிக வெயிட்டா, அல்லது உரிமையாளரா என்று பட்டி மன்றமே நடத்தலாம். வாக்கிங் செல்வது மிகவும் நல்ல பயிற்சி. ஆனால், முதல் 20 நிமிட நடையானது உடலின் ஸ்டார்ச் மற்றும் கார்போஹைடிரேட்டுகளை மட்டுமே குறைக்கும். குறைந்தது 40 நிமிட வேக நடையே உடலின் எடையைக் குறைக்க வல்லது. வாக்கிங் செல்லுகையில் கண்டிப்பாக தனிமையிலோ அல்லது வளர்ப்புப் பிராணிகளுடன் மட்டுமோ செல்வது அவசியம். அந்த நேரத் தனிமை, மக்களிடையே ஓர் சுயகண்ணோட்டத்தை, உணர்வை, உற்சாகத்தை அளிக்கும்.

நாயுடன் வாக் சென்றாலும், அதை அவ்வப்போது அதட்டிக் கொண்டோ, மிரட்டிக் கொண்டோ நடக்கலாம். அவைகள் திரும்பிப் பிடுங்காது. அதை விடுத்து, திருவாளரும், திருமதியும் சேர்ந்து கிளம்பினால், வீட்டில் ஷூ தேடுவதில் ஆரம்பித்த சண்டை, வீடு திரும்பிய பின்வரும் ஓயாது. இயலாத வேளைகளில் வேண்டுமானால், திருமதியை முன்னால் விட்டு, நாயினை பிடித்துக் கொண்டு பின்னே நடக்கலாம்.

வாக் செல்லும்போது, சங்கிலிகளால் பிணைத்துச் செல்லாமல், வாக்கிங் லீஷ் அல்லது 'ப்ளெக்ஸி ரோலர் லாங்' போன்றவைகளால் கழுத்து 'சோக்' செயினில் பிணைத்து அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். நன்கு பழக்கிய நாய்கள், Heal walk ல், இடதுபுறமாக, பிடித்தம் இல்லாமல் ஒழுங்குடன் வரும்.

கையில் ஒரு பிரம்புடனோ அல்லது ரூல் தடியுடனோ செல்வது, ஏனைய தெரு நாய்கள் அருகில் வராமல் காத்துக் கொள்ள உதவும். ஒரு பிளாஸ்டிக் பையை கையில் எடுத்துச் செல்வதும், மலம் கழித்தவுடன், கைகளை அந்த கவரினுள் கிளவுஸ் மாதிரி மாட்டிக் கொண்டு, சுத்தம் செய்து, பின்னர் பையை, தலையணை உறை போல் உறித்து, முடிச்சு போட்டு குப்பைத் தொட்டியில்



காரட், வெள்ளரி, கோஸ், காலிபிளவரின் தண்டுபாகம் (எறிய வேண்டாம்) இவற்றைக் காரட் சீவியில் சீவவும். உப்புடன் துண்டாக்கிய பச்சை மிளகாய்ப் போட்டு ஒட்ட பிழியவும். அரை மூடி எலுமிச்சம்பழம் பிழியவும். அருமையான 'ஸாலட்'. இது பிழிந்த ரஸத்துடன் மோர் விட்டுப் பருகலாம்.

– எல்லார்

போடுவது, சிங்காரச் சென்னையாக்கும் முயற்சியில், அணிலும் மண் சுமந்து அகமகிழ்ந்ததை போல நினைவு கொள்ளலாம். மேலை நாடுகளில் இப்பழக்கம் கண்டிப்பாக பின்பற்ற வேண்டிய ஒன்றாகும்.

கோடை காலங்களில், குறிப்பாக கோடை மழை பெய்தவுடன், பல வித நோய்கள் நுண்ணுயிர்களால் ஏற்படுவதை காணலாம். சினிமாவில் வேண்டுமானால் கோடை மழையில் நனைந்தால் காதல் வரும். நிஜத்தில், காய்ச்சல்தான் வரும். குளிர் காலங்களில், பூமிக்குள் பதுங்கி வாழும் அனேக நுண்ணுயிர்கள்; முதல் மழை வந்தவுடன், உற்சாகம் அடைந்து மனிதர்களையும், மிருகங்களையும் தாக்கும்.

கோடை காலங்களில், உங்கள் விலங்கு மருத்துவரை அணுகி, பார்வோ, கொரானா, டிஸ்டம்பர், ரேபிஸ் மற்றும் இதர வியாதிகளுக்கான தடுப்பு ஊசிகள் போட்டுக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். அதே போன்று, சினைக்கு விடும் முன்னரும், சினைப்பட்ட காலங்களில் ஹெப்பாடைடிஸ் தடுப்பு ஊசி போட்டுக் கொள்வது, நாய்களின் நோய் தடுப்புத் திறனை அதிகரிப்பதோடல்லாமல், பிறக்கும் குட்டிகளும் நோய் எதிர்ப்புத்திறன் கொண்டவையாக இருக்கும். தாயின் உடலில் தோன்றும் மெடர்னல் ஆன்டிபாடிகள் தொப்புள் மூலம் கர்ப்பத்திலுள்ள குட்டிகளை அடைவதால் நல்ல தரமான குட்டிகள் பெற ஏதுவாகும்.



குடும்பத்தோடு வாங்க! ஸ்கூட்டர் ஓட்டலாம்! கார் ஓட்டலாம்!!



நான் ஆசிரியையாக இருக்கிறேன். கோடை விடுமுறையை பயனுள்ளதாக செலவிட நினைக்கிறேன். என்ன செய்யலாம்? என்று 47 வயது கோடம்பாக்கம் சாந்தி கேட்கிறார். இதே கேள்வியைத்தான் அவரது மகள்கள் எத்திராஜ் கல்லூரி மாணவி கவிதா, கம்ப்யூட்டர் படிக்கும் ரேஷ்மா, நீதிமன்றத்தில் பணிபுரியும் அவரது கணவர் லிங்கேஸ்வரன் எல்லோருமே கேட்கிறார்கள்.

இந்த மாதிரி கேள்விகளை எழுப்பும் பல குடும்பத்தினருக்கு விஷயம் தெரிந்தவர்கள் தரும் பதில் ஒன்றேதான்.

வள்ளி வள்ளியப்பன் டிரைவிங் ஸ்கூலுக்கு குடும்பத்தோடு போங்க... அங்கே வள்ளி மற்றும் வள்ளியப்பன் கூடவே அவரது குழுவைச் சேர்ந்த பெண் - ஆண் பயிற்சியாளர்கள் தயாராக இருக்கிறார்கள். எளிதாக விரைவாக உங்களுக்கு அவர்கள் வாகனங்களை இயக்கக் கற்றுத் தருகிறார்கள். சில நாட்களிலேயே நீங்கள் சென்னை மவுண்ட் ரோட்டில் கூட ஜாலியாக வாகனங்களை ஓட்டலாம்.

சிறப்பாக வாகனங்களை ஓட்டுவதற்கு கற்றுக் கொடுத்ததற்காக வள்ளி வள்ளியப்பன் போலீஸ் ஐ.ஜி. திலகவதி, தேனிசைத் தென்றல் தேவா ஆகியோரிடம் பாராட்டும் விருதும் பெற்றிருக்கிறார்.

நீங்கள் விரைவாக எளிதாக பாதுகாப்பாக வாகனங்களை இயக்க கற்றுக் கொடுப்பது எப்படி?

முதல் நாள் அவர்களுக்கு மனப் பயிற்சி கொடுப்போம். அதன் மூலம் தன்னம்பிக்கை, உடல் வலு, புரிந்து கொள்ளும் தன்மை அதிகப்படும். அப்புறம் அவர்கள் இயக்க விரும்பும் வாகனம் பற்றி விளக்குகிறோம். அடுத்ததுதான் அவர்களுக்கு வாகனம் இயக்கக் கற்றுத் தருகிறோம். அவர்களின் மனதை பக்குவப்படுத்தி விடுவதால் எளிதாகப் புரிந்து சில நாட்களிலேயே கற்றுக் கொள்கிறார்கள் என்கிறார்கள் வள்ளியும் அவரது கணவர் வள்ளியப்பனும்.

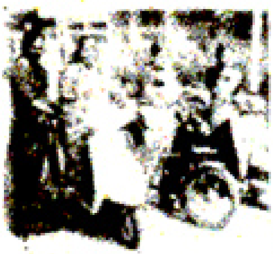
கணவன் மனைவி இருவரும் ஸ்கூட்டர் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? நீங்கள் உடனே தயங்காமல் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூல்

(அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது)

புது எண். 13 (ப. எண். 7), தண்டபாணி தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.

(பனகல் பார்க் அருகில்; வெங்கட்நாராயணா ரோடு எதிரில்; வேளாங்கண்ணி பள்ளி அருகில்)



☎ : 4364815, 4842466.

பேஜர் : 9628445790.

செல் : 9840043648

அலுவலக நேரம் :

காலை 7.00 மணிமுதல்

மாலை 7.00 மணிவரை

குறிப்பு : பெண்களுக்கு கற்றுத்தர பெண் பயிற்சியாளர்கள் உண்டு.



மௌன நோன்பு

“இன்னைக்கு அத்தை மௌன விரதம். உன்ட்ட பேரம் பேச வர மாட்டாங்க. அதனால நல்ல கறிகாயா பார்த்துப் போடு...”

மூத்த மருமகள் சுஜாதா சொன்ன போதுதான் அலமுவின் போராட்டம் ஆரம்பமானது. ‘அக்காடா’வென்று அமர்ந்து, அக்கப் போர் செய்தபடி இருந்தவளை, போன மாதம் கண்ணாம்பு மலையில் இருக்கும் சித்தரைப் பார்க்கலாம் என்று அழைத்துப் போனாள் கோடி வீட்டு குமுதினி.

பி.பி, சுகர், மூட்டு வலி, மண்டைக் குடைசல் என்று வரிசையான இவளுக்குள்ள வியாதிகளை பட்டியல் இட்டு, அதற்கான நிவாரணிகளை கேட்டபோது, அவர் சொன்ன அட்வைஸ்தான் மாதமொரு



நான் மௌன விரதம்...!

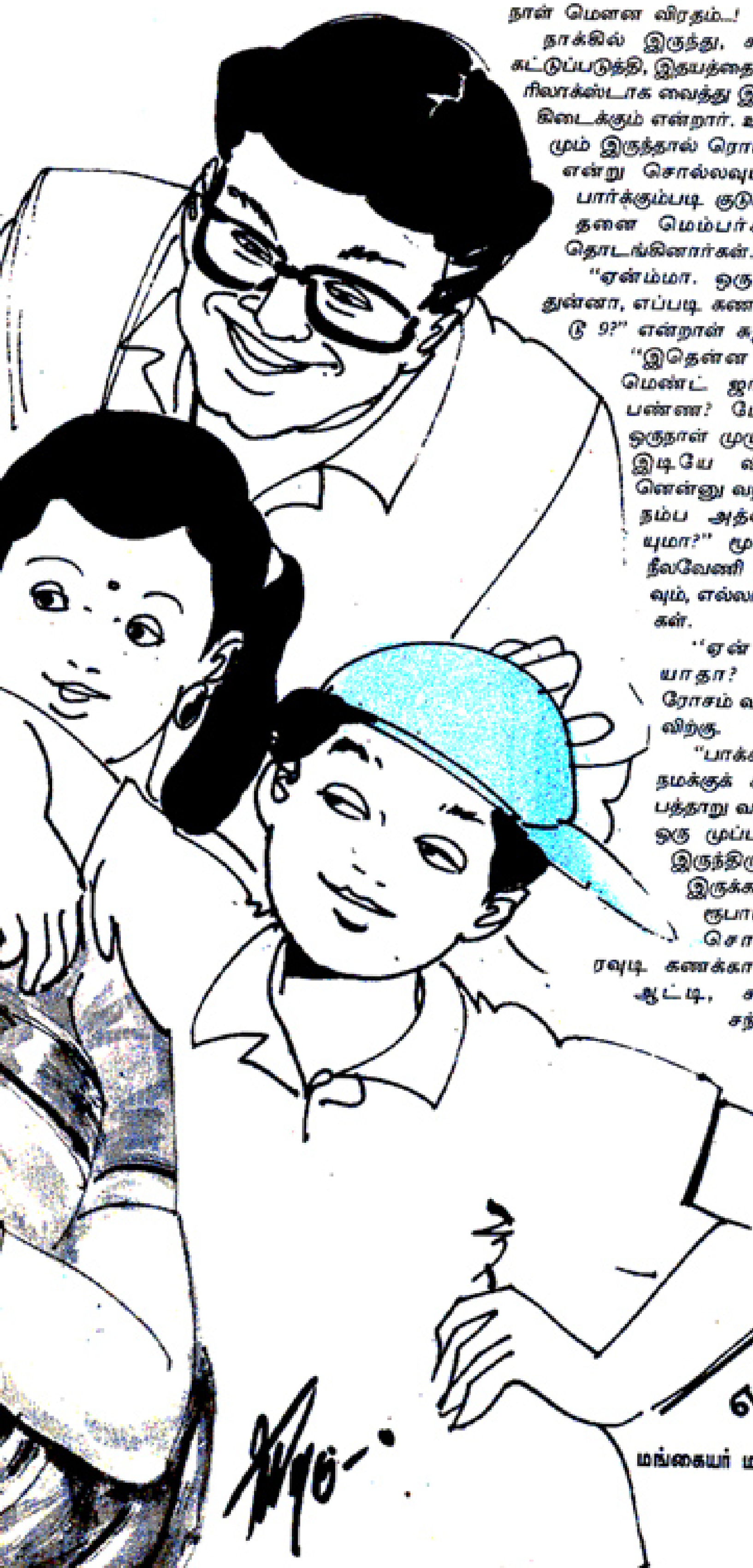
நாக்கில் இருந்து, சுரக்கும் சுரப்பியை கட்டுப்படுத்தி, இதயத்தையும், மூளையையும், ரிலாக்ஸ்டாக வைத்து இருந்தால், நல்ல பலன் கிடைக்கும் என்றார். உடன் உண்ணா விரதமும் இருந்தால் ரொம்ப, ரொம்ப நல்லது என்று சொல்லவும், அதைச் செய்து பார்க்கும்படி குடும்பத்தில் உள்ள அத்தனை மெம்பர்களும் வற்புறுத்தத் தொடங்கினார்கள்.

"ஏன்ம்மா. ஒரு நா பேசக் கூடாதுன்னா, எப்படி கணக்கு? 6 டூ 6? இல்ல 9 டூ 9?" என்றாள் சுஜாதா.

"இதென்ன சென்ட்ரல் கவர்மெண்ட் ஜாபா? டயம் பிக்ஸ் பண்ண? பேசக் கூடாதுன்னா ஒருநாள் முழுக்க பேசக் கூடாது. இடியே விழுந்தாலும் என்னென்னு வந்து கேட்கக் கூடாது. நம்ப அத்தைக்கு அது முடியுமா?" மூன்றாவது மருமகள் நீலவேணி குசும்பாய் சொல்லவும், எல்லாரும் 'கொள்'ளினார்கள்.

"ஏன் என்னால முடியாதா? பார்க்கலாமா?" ரோசம் வந்து விட்டது அலமுவிற்கு.

"பாக்கலான்டி அலமு. நீ, நமக்குக் கல்யாணமான முப்பத்தாறு வருசத்துல, மொத்தமா ஒரு முப்பது நொடி பேசாம இருந்திருக்கியா? உன்னால இருக்க முடியாது! ஆயிரம் ரூபாய் பெட்...! இன்னா சொல்ற?" பேட்டை ரவுடி கணக்காய், கட்டை விரல் ஆட்டி, சவால் விட்டார் சந்தானம்.



எஸ். பர்வின் பானு

அலமுவிற்குத் தன்மானம் பொத்துக் கொண்டு வர, அப்போதே ஒத்துக் கொண்டாள். எல்லோருமாய் அன்னிஅலசி, ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமையைத் தேர்வு செய்து, இதோ இன்று அந்த நாளும் வந்தே விட்டது!

"ஆண்டவனே எல்லாரையும் நல்லபடியா காப்பாத்து...!" முனகலாய் தனக்குள்ளே சொன்னபடி எழுந்தவளை, கறிகாய் பெண்ணிடம் சுஜாதா பேசிக் கொண்டு இருந்த வார்த்தை கட்டி இழுத்துப் போனது.

"பெரியம்மா மௌன விரதமா? அப்படி போடு...! நான்தான் நரி முகத்துல முழிச்சுட்டேன் போ..." அவள் 'கொக் கக்கே' என்று பல்லிளித்தாள்.

அவள் கேலி பேசியதை விட, அவள் முன்னதாக பெரியம்மா என்றதுதான் ஜிவ்வென்று உடல் கொதிக்க வைத்தது அலமுவை.

'கிராதகி, கடங்காரி...! இவளுக்கே அம்பது, அறுபது இருக்கும்! இவளுக்கு நான் பெரியம்மாவா? என்னை பார்த்தா மட்டும் அக்கா அக்கான்னு சிலுப்புவா, வர்ற கோபத்துக்குப் போய் நாலு அறை விட்டு, நாக்க புடுங்கற மாதிரி ரெண்டு கேட்கலாம்னு தோணுது. ஆனா இந்த கழுதைக்காகவா மௌன விரதத்தை விடறது...'

உள்ளுக்குள் குமுறி, கஷ்டப்பட்டு நாக்கை, பல்லை பூட்டி சிறை வைத்து கொண்டாள்.

விருந்து அல்லது பெரிய சாப்பாடு சாப்பிட்டால் எளிதில் ஜீரணமாக, நீர் மோரில் சிறிது பெருங்காயப் பொடியைக் கலந்து சாப்பிட்டால் உடனே பலன் காணலாம்.

– பத்மா சம்பத்



"டீ அலமு என்னோட ப்ளாக் பேண்டட்டை எங்கே மடிச்சு வச்சே...! காணமே."

....

"என்னடி சைகை காட்ற! ஓ! நீ இன்னைக்கு மௌன விரதமா. பேஷ், பேஷ்! பீரோவா, ரெண்டாவது செல்ஃபா? இல்லையே. வந்து பார்த்து எடுத்துக் குடு."

'உடம்பு வணங்காத்தனம்! எவனோ எடுத்துத் தராங்கற திமிர். இன்னைக்குப் போய் என்னால பேச முடியாம போச்சே! இல்லாட்டி நாலு வார்த்தை நல்லா கேட்டு விடுவேன்.'

ப்ளாக் பேண்டைத் தேடி எடுத்துத் தந்தாள். அவன் சொன்ன இரண்டாவது செல்ஃபில் தான் இருந்தது. கண்ணாலேயே அவரை கட்டு விட்டு நகர்ந்தாள்.

மணி எட்டைத் தொட்டும், இன்னும் இரண்டாவது மருமகள் பானுமதியும், மூன்றாவது மருமகள் நீலவேணியும் எழுந்து வரவில்லை.

இதுவே சாதாரண நாளாக இருந்திருந்தால் அலமு வீட்டை இரண்டாக்கி இருப்பாள்.

"இதென்ன வீடா, ஹோட்டலா? காலம்பர ஆறுக்கு எழுந்து வீட்டைப் பெருக்கி, லக்ஷ்மி கரமா வைக்க வேணாம்..! பொம்பளைக்கு என்னடா விடிஞ்சு பின்ன தூக்கம்? சுரேஷு, பானுட்ட சொல்லி வை. ரமேஷு நீயும் தான்டா வேணி காதுலா போட்டு வச்சுடு.

"உங்கண்ணன் நாகேஷு பாரு, மூத்தவ கஜாவை கட்டுக்குள்ள வச்சருக்கான். நீங்க, ரெண்டு பேருந்தான்டா தத்திங்க."

பலமுறை சொல்லியாயிற்று. இன்று அவளால் பேச முடியாது என்பதால், மீண்டும் சோம்பேறித்தனம் தலை தூக்கறதாக்கும்! இருக்கட்டும். நாளைக்கு விடியாமயா போகப் போறது? பாத்துக்கறேன்.'

உள்ளுக்குள் கருவிக் கொண்டாள் அலமு.

மணி ஒன்பதைத் தொட்டது. சாப்பிட இட்லியும் பாலும் கொண்டு வந்து கொடுத்த, மருமகளிடம் சைகையால் வெறும் பால் மட்டும் போதுமென்றாள்.

வீட்டில் கூத்தும் கும்மாளமும் தாளவில்லை.

"பாட்டி, நீ இன்னைக்கு மோன விரதமா?" என்றாள் பேத்தி வித்யா.

"டீ அசடே, அது மோன விரதமில்லடி, மௌன விரதம்! பாட்டி இன்னை பொழுது முழுக்க எவரோடையும் பேச மாட்டா. சண்டை போடமாட்டா.

வித்யா எருமை, மோடா மேல ஏறி நின்னு அழுக்கு பண்ணாதேன்னு கத்தமாட்டா.

டேய் சங்கரா, ராஜு, மீனு, எல்லாம் வெளில போய் ஆடுங்க! வீட்டை நாறடிக்காதீங்கன்னு, சத்தம் போட்டு மம்மி கிட்ட

ரவை உப்புமா, கோதுமை ரவை, அரிசி ரவை போன்ற எந்த உப்புமா செய்தாலும் ஒரு கப் ஓட்ஸ் சேர்த்துச் செய்ய, சுவையும் மணமும் மாறுதலாக நன்றாக இருக்கும்.

- பாலா இராஜேந்திரன்



மாட்டி விடமாட்டா. இல்ல, பாட்டி?"

சங்கரன் சொல்லவும் பிள்ளைகள் இரைச்சல் இட்டபடி நகர்ந்து ஓடின.

'கழிசடைகள்! என்னமா பேசுதுக! எல்லாம் அம்மாவை கொண்டதுக. என் பிள்ளைக எல்லாம் இது போல பேசினதில்லை. அதிகப் பிரசங்கிகள்...'

உள்ளுக்குள் குமைந்த வண்ணம் ஹாலில் இருந்து பூஜை ரூமிற்கு வந்து கதவை சாத்தினாள். மனம் நிரம்ப கீர்த்தனைகள் படித்தாள். துதி சொன்னாள்.

அறைக் கதவு தட்டப்பட, எழுந்து திறந்தாள். கடைசி மகன் நரேஷ்.

"என்னம்மா, மணி பதினொண்ணுக்கு மேல ஆறதே. இன்னுமா நீ உன்னோட இந்த மௌன விரதத்தை விடல. சரி, அப்பா உன்னை கூப்பிடறார்."

அம்மாவின் கைப்பற்றி அழைத்து, இல்லை யில்லை இழுத்து வந்தான்.

ஹாலில் சந்தானம் புரோக்கர் வரதாச்சாரியுடன் மாட்லாடிக் கொண்டு இருந்தார். விஷயம் தெளிவாக புரிந்தது. நரேஷுக்கு ஏதாவது வரனோடு வந்திருக்க வேண்டும்!

"வணக்கம். மாமி..."

கை கூப்பினாள்.

"நல்ல இடம் வந்திருக்கு. ஒரு நடை போய்ட்டு வந்திரலாமா?"

கைகளால் எங்கே என்றாள்.

"பக்கந்தான் மாமி, தேனாம்பேட்டைல. பொண்ணு கொள்ளை அழகு. இன்னைக்கு நீங்க எல்லாம் ஃப்ரீயா இருப்பீங்கன்னு முடிஞ்சா இன்னைக்கே வரேன்னு சொல்லி இருக்கேன்.

உங்களுக்கு வசதிப்பட்டா, போன் பண்ணி சொல்லிட்டு நாலு மணிக்குப் போய்ட்டு வந்துடலாம்."

"பேஷா...! நரேஷா என்னடா போலாமா?"

"ஓ.கே. டாடி!"

'அடப் பாவிங்களா, பலியா வாங்கறீங்க. நான் வந்து நாலு வார்த்தை பேசப் படாதுன்னா, இது போல செய்றீங்க! இருக்கட்டும் இருக்கட்டும்.'

புதிதாய் வந்த வேலை வேறு, எல்லோரையும் உற்சாகப்படுத்த, இன்னும் உற்சாகம் கூடியது. யார் யார் பார்க்கப் போவது என்று பேசி முடிவு செய்தார்கள். முதன் முதலாக போவதால் நிறைய கும்பல் வேண்டாம் என்று முடிவானது.

மூன்று மருமகளும் வரவேண்டும் என்றாள் அலமு சைகையால். மருமகள்கள் மூன்று பேர், சந்தானம், அலமு, நரேஷ், வரதாச்சாரி, ஏழு பேரும் புறப்பட்டார்கள்.

பெண் வெகு அழகாய் இருந்தாள். ஏற்கெனவே ஜாதகம் பார்த்துப் பொருந்திப் போனதால்தான் இந்த ஏற்பாடு நடந்து இருந்தது.

"எங்க பொண்ணு கீதா, ரொம்ப அமைதியானவ. நாங்களே உசத்தியா சொல்லப்படாது. இருந்தாலும் நான் சொல்றேன்."

நாங்க ஓஹோன்ன குடும்பம் இல்லை. சாதாரண குடும்பம்தான். அதுனால நீங்க நிறைய எதிர் பார்த்தா எங்களால முடியாது."

வெளிப்படையாகவே பேசி விட்டார் பெண்ணின் தந்தை. எல்லோருக்கும் பிடித்தது.

"பையனோட அம்மா, ஒண்ணும் சொல்ல மாட்டேங்கறாங்களே...! ஏம்மா, எங்க பொண்ணை பிடிச்சிருக்குதானே?" பெண்ணின் அம்மா ஆதங்கமாய் கேட்டாள்.

"அவ இன்னைக்கு மௌன விரதம்! கூட உண்ணா விரதம் வேற இருக்கா. ஸோ, அவளோட முடிவு நாளைக்குத்தான். பட், எங்களுக்குப் பொண்ணை ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு" என்றார் சந்தானம்.

"என்னமோ சார், வந்து பாக்கற மனுஷா எல்லாம் எங்க பொண்ணை குறை சொல்றதில்லை. எங்க இயலாமையைக் குறை சொல்லிட்டுப் போய்டறா. என்னமோ போங்க. இதாவது குதிர்ந்தா சரி."

வீடு திரும்பினார்கள். மணி ஆறைத் தொட்டு இருந்தது. பெண்ணைப் பற்றிய பேச்சு நீண்டு கொண்டே இருந்தது.

"டேய், நரேஷா பொண்ணை பிடிச்

சிருக்கா?"

"நல்லா இருக்குடா நரேஷ். பேசாம சரினுடு." அப்பா தன் பங்கிற்குச் சொன்னார்.

"எல்லாம் சரிதான்பா, ஆனா அம்மாக்குப் பிடிக்க வேணாமா? அம்மாக்கு ஓ.கேன்னா எனக்கு எந்தவொரு அப்ஜக்ஷனும் இல்லை" என்றான் நரேஷ்.

அவன் அப்படிச் சொன்னது நிரம்பப் பிடித்து இருந்தது.

"அத்தை, காலைல ஒரு டம்ளர் பால் குடிச்சது. இன்னும் ஒரு சொட்டு தண்ணி கூட குடிக்கல. போதும் அத்தை. முடிச்சுக்கங்க உங்க மௌன விரதத்தை" என்றாள் சுஜாதா.

"பாரு கண்ணெல்லாம் உள்ள போய் கிடக்கு. ஃபர்ஸ்ட் டைமே, இவ்வளவு வருத்திக் கப்படாது. போய் சாப்பிடு" கரிசனமாய் சொன்னார் சந்தானம்.

"ஆமா பாட்டி, இன்னைக்கு சண்டே. இன்னைக்குதான் உன் கூட ஜாலியா பேசி னுட்டு, கதை கேட்டுட்டு, இருப்போம்! இன்னைக்கு சண்டே போலவே இல்லை" என்றாள் வித்யா குட்டி.

"மா, தோத்துடாத! அப்பா ஆயிரம் ரூபாய்க்கு பயந்துட்டு பேசறார். இன்னும் கொஞ்ச நேரந்தானே... பேசிடாதே" எச்சரித் தான் நாகேஷ்.

"அல்பம், அல்பம்! நம்ம அப்பா சம்பாதிக் கற அஞ்சு பைசாவைக் கூட அம்மாண்டதான் தந்து வைக்கிறார். இதுல புதுசா என்ன வேண்டி கிடக்கு?" என்றான் சுரேஷ்.

இரவு ஒரு டம்ளர் பாலுடன் படுத்துக் கொண்டாள். பசியும் அமைதியும் புதிதாக இருந்ததால், தூக்கம் வரவில்லை.

காலையில் இருந்து நடந்த நிகழ்வுகள் மனத் திரையில் மறுபடியும் ஓடியது. வேறுபட்ட அனுபவங்கள். பல வகையான எண்ணங்கள்.

ஆரம்பத்தில் பேசாது இருப்பது அவளுக் குப் பெரும் பாடாய் இருந்தது. நேரமாக ஆக அதுவொரு சுகமான அனுபவமாய் அவளைச் சுற்றிக் கொண்டது.

சாஸ்வதமான அமைதி. செவியைத் திறந்து வைத்து, வாயை மூடிக் கொள்ளும் மோன நிலை! இதில் நிறைய புரிபடல்கள் இருந்தன.

தூக்கம் இமை கவ்வ தூங்கிப் போனாள்.

மறுநாள் பொழுது விடிந்தது. மீண்டும் பிறந்தது போல் புத்துணர்ச்சி.

"இன்னைக் கொன்னும் விரதமில்லை யேம்மா?" கேட்டபடி அருகில் வந்தமர்ந்தான் சுரேஷ்.

"அம்மா, நேத்திக்குத் தலைப்பாடா போயிருக்குமே. விரதமும் வேணாம், ஒன்னும் வேணாம்ட்டு முடிவு செய்திருப்பியே?" இது ரமேஷ்.

"டேய், டேய், இனியாவது அவளை பேச விடுங்கடா. மூக்கை கட்டின பறவை மாதிரி, அவ பாடா பட்ட அனுபவத்தைச் சொல்லட் டும்" என்றார் சந்தானம்.

"எஸ், மேடம், நீங்க நேத்து மௌன விரதம் இருந்த அனுபவத்தைக் கொஞ்சம் எங்க கூட பகிர்ந்துக்க முடியுமா?" கையைக் குவித்து மைக் போல் வடிவமைத்து அலமுவின் முகத்திற்கு முன் நீட்டினான் நரேஷ்.

"இப்ப எதுக்கு எல்லாரும் சேர்ந்து நின் னுட்டு, புதுப் பொண்ணை பண்ற மாதிரி கலாட்டா பண்றீங்க?"

"தெரிஞ்சுக்கலாமேன்னுதான்!"

"இதுல கேலி பண்ணவோ, பழிப்பு காட்டவோ ஏதும் இல்லே. மத்தவாளோட பசியை உணர்றதுக்குப் பட்டினி விரதம் உதவற மாதிரி, பிறத்தியாரோட உணர்வை புரிஞ்சுக்க இந்த மௌன விரதம் தேவைங்க.

நேத்து முழுக்க நான் பேசல. ஆனா என் மனசும் உணர்வும் சதா பேசிட்டே இருந்தது.

ஆயிரம் வார்த்தைகள் எனக்குள்ள, முட்டி மோதி வரும் போது, நான் பேச முடியாது தவிச்சப்போதான் உண்மையில பேச முடியாத குறையுடையவங்களை பத்தி நினைச்சேன்.

ஒரு நாளைக்கே நான் இந்த பாடு படறேன். காலம் பூரா அவங்க என்ன பாடு படுவாங்க. பாவம். அவங்க ஊமை இல்லைங்க. உணர்வு கள் பேசாட்டிதான் ஊமை. உணர்வுகள் பேசி,



ஒரு மாறுதலுக்காக, பொரித்த, உப்பு, காரம் போடாத பாப்கானை கடையிலிருந்து வாங்கி, வெல்லப் பாகு வைத்து விட்டு பிடித்தேன். மிகவும் அழகாகவும், ருசியாகவும், கிரிஸ்ப்பாகவும் இருந்தது. குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிட்டார்கள்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

ஆத்ரேயா ™

இப்பொழுது புதுப் பொலிவுடன்

ரெடிமேட் ரவிக்கைகள், பெட்டிகோட்ஸ், – நைட்டீஸ்

15% MEGA OFFER ON READY MADE BLOUSES

விரிவாக்கப்பட்ட
எங்களுடைய ஷோரும்.
அதிக இடம் – அதிக
ரவிக்கைகள்.
A/c வசதியுடன்
இப்பொழுது பார்த்தால்
நீங்களே ஆச்சர்யப்படுவீர்கள்!

மே 3 முதல் 7 வரை 5 நாட்கள் மட்டும்

உங்களிடம் உள்ள அனைத்து பழைய ரவிக்கைகளும் ஒரே நாளில் ‘ஆத்ரேயா’ புதிய ரெடிமேட் ரவிக்கைகளாக மாற வேண்டுமா?

எந்த ஒரு பழைய ரவிக்கையையும் கொடுத்துவிட்டு அதற்கு பதிலாக ஒரு புதிய ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கையை

15% தள்ளுபடியில் எடுத்துச் செல்லுங்கள்!

ஒரு பழைய ரவிக்கைக்கு ஒரு புதிய ரவிக்கை மிகக் குறைந்த விலையில்,
* இந்த சலுகை – 5 நாட்கள் மட்டுமே!

பெட்டிகோட்ஸ் நைட்டீஸ் **10%** சிறப்பு தள்ளுபடி!

- நீங்களே உங்கள் ப்ளவுஸ்களை தேர்ந்தெடுக்கும் வசதி
- தாங்கள் போட்டு பார்ப்பதற்காக இரண்டு பிட்டிங் ரூம்கள்
- வாங்கும் ரவிக்கைகளில் ஏதேனும் சிறிய ஆல்ட்ரேஷன் இருந்தால் அதை உடனுக்குடன் நிவர்த்தி செய்யும் அனுபவம்
- கல்யாண பெண்ணிற்கு ரவிக்கைகள் தைத்து கொடுக்கும் சந்தோஷம்
- உங்களுடன் அன்புடன் பழகும் எங்களது பெண் விற்பனையாளர்களின் உன்னதமான சேவை



ATHREYA GARMENTS ™

1. Jambulinga Street, (Entrance from Valluvar Kottam High Road),
Nungambakkam, Chennai - 600 034.
Phone: 822 6586 Fax No. 5360076. Tlx: 041-6753 RAJA IN
E.Mail: ols@md3.vsnl.net.in

Web: http/www.iypol.com/athreya

All major credit cards Accepted

CHARY'S



வோம்பட் கோலா – உரோமம் அடர்ந்த ஆஸ்திரேலிய பிராணிகள்.

வால்லபி – ஒரு வகை கங்காரு

பிளாட்டிபஸ் – நீண்ட வாலுள்ள பறவை

கா∴ஜல் க்னு – மான் வகைகள்

ஸ்லாத் – குரங்கு வகை

ஆர்மடில்லோ டாபிர் – காண்டாமிருகம் போன்ற உருவில் சிறிய மிருகங்கள்

ஸ்கங்க் – மூஞ்சுறு போன்ற பெரிய பிராணி. பயந்தால், தாக்கப்பட்டால் தாங்க முடியாத துர்நாற்றத்துடன் கூடிய திரவத்தை வெளியிட்டு தற்காத்துக் கொள்ளும்.

இத்தகவல்கள் ஏதோ கலைக்களஞ்சியத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டதாக எண்ண வேண்டாம். மூன்று, நான்கு வயது குழந்தைகளுக்கான ப்ரி-கேஜி வகுப்புக்கான 'ஆல்பம் ஆ∴ப் ஒயில்ட் அனிமல்ஸ்' **(Album of wild animals)** என்ற புத்தகத்தில் காணப்படும் தகவல்கள்தான் இவை!

ஏதோ 'ஆக்ஸ்போர்ட்', 'ஹார்வர்ட்' கல்வியை இங்கேயே அளிப்பதாகப் பாவித்துக் கொண்டு, நமக்கு சம்பந்தமே இல்லாத மேலை நாடுகளின் பள்ளிகளுக்கான புத்தகங்களை நம் குழந்தைகளின் தலையில் கட்டி (இவற்றின் விலையும் மிக அதிகம்) அவர்களைக் குழப்பும் இவ்வழக்கம், உடன் தடை செய்யப்பட வேண்டும். போதனா மொழி ஆங்கிலமோ, தமிழோ குழந்தைகளின் அந்தந்த பருவத்திற்கேற்ப அவர்களுக்குத் தெரிய வேண்டிய, புரிந்து கொள்ளக் கூடிய தகவல்களைக் கொண்ட புத்தகங்களை மட்டுமே (பதிவு பெற்ற, பெறாத) தனியார் பள்ளிகளும் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதைச் சட்டப்படி கட்டாயமாக்கி, கண்காணிக்க வேண்டும்.

– அ. ஷண்முகசந்தரம்

அதை வெளியேற்றத் தெரியாத அவங்க 'மௌனிகள்.'"

வேடிக்கையாய் ஆரம்பித்த மற்றவர்கள் ஆச்சரியத்துடன் அவளையே உற்றுப் பார்த்தார்கள்.

"ஆச்சர்யமா இருக்கா? இது மட்டுமில்ல. இன்னும் நிறை சேதி தெரிஞ்சுகிட்டேன். கொஞ்ச நேரம் கோபம் வந்தது. உங்க கூட எதிர்வாதம் பண்ண முடியலைன்னு ரொம்ப கடுப்பா இருந்தது. நேரமாக ஆக எல்லாம் நீர் தெளிச்ச பாலாட்டம் வற்றிப் போச்சு. இன்னொரு சேதி, வாயை மூடினா மட்டும் போதாது. மனசை விசாலமா திறந்து வைக்கணும்.

தவிரவும், நிறைய யோசிச்சேன். மத்தவங்க பேசி நாம கேட்கறது பெரிய விஷயம்.

குறிப்பா, நேத்து பொண்ணு பாத்தமே, இதே நான் பேசிட்டு இருந்தேன்னா, பொண்ணோட அப்பா சொன்ன வார்த்தை என் காதுல ஏறி இருக்காது. வக்கணையா வரதட்சணை பேரம் பேசியிருப்பேன்.

ஆனா இப்ப, அவர் பேசினது மனசை தொட்டதால அவர் போடறது போடட்டும்னு சொல்ல தோணுது!

வயிறும் மனசும் ரிலாக்ஸ்டா இருந்ததால, இப்ப ரொம்ப புத்துணர்வா இருக்கு..."

எல்லோரும் வாய் பிளந்தபடி அவளைப் பார்த்தார்கள்! ஒரே நாளில் இத்தனை மாற்றமா!

"சில வேண்டுதல்களுக்காகக் கடவுளுக்கு விரதம் இருப்பாங்க. இதுவும், நம்மை நாமே புரிஞ்சுக்க இருக்கற விரதம். நோன்பு, மௌன நோன்பு...! புரியறதா! அதனால..."

"அதனால..." எல்லோரும் கோரஸினார்கள்.

"நான் வாரம் ஒரு நாள் மௌன நோன்பு, ப்ளஸ் உண்ணா நோன்பு இருக்கப் போறேன்."

"வெரி குட், வெரி குட்..."

"இருங்க, இருங்க, வாரம் ஒரு பேமிலி, அதாவது முதல் வாரம், நாகேஷ் குடும்பம்னா, அடுத்த வாரம் சுரேஷ், ரமேஷ்னு ஒரு குடும்பம் என் கூட மௌன நோன்பு இருக்கணும். எனக்குப் பின்னாடியும் இந்த மௌன நோன்பை நீங்க வழிவழியா கடைப்பிடிக்கணும்."

எல்லோரும் பேந்த விழிக்க,

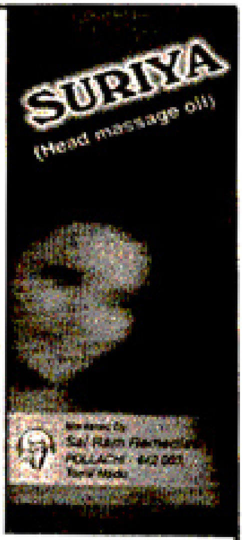
"அப்ப, நான் இதுல சேர்த்தி இல்லையா..." என்ற கணவனிடம்,

"நீங்கதான் எல்லா வாரமும் என்னோட சேர்ந்து இருக்கப் போறீங்களே..." என்று அலமு சொல்லவும் டன் விளக்கெண்ணெய் வழிந்தது அவர் முகத்தில்.

கண் எரிச்சலா ?
உடல் சூடா ?
தூக்கமின்மையா ?
பொடுகுத்
தொல்லையா ?
முடி உதிர்கிறதா ?

முடிவில்லா
பிரச்சனைக்கும்
முற்றுபுள்ளி
வைத்துவிடுங்கள்

சூர்யா
தைலம்



இனி வரும் காலங்களில் எந்த
தொல்லையும் இல்லை

தலையில்
பொடுகா ?
இனிமேல்
இல்லை
அந்த
தொல்லை.

உபயோகியுங்கள்

சூர்யா
கோல்டி





தரமிக்க ஆயுர்வ மூலிகைகளின் சேர்க்கை
தந்திடும் பொடுகில்லா செழுமையான கூந்தலை ! ! !

Wanted Stockist all over TamilNadu: Ph 04259 25270

Contact: **Sai Ram Remedies**
3/56A Ponn Nagar, Makkinampatti (P.O).
Pollachi - 642 003, Coimbatore District.

எந்த டால்கம் பவுடர் வியர்வை நாற்றத்தை தடுத்து நறுமணம் தருகிறது ?

தாரா மட்டுமே



* மல்லிகை * சந்தனம் * லாவண்டர்
* மேக்னட் * பக்கூர்

விற்பனையாளர்

பட்டேல் எண்டர்பிரைஸஸ்
மெப்ஸ், சென்னை - 600 045.
✆ : 2363157 / 2368083

டீலர்ஷிப் விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.



தூக்கி நிறுத்திய தூண்

பூங்குழலியின் பாடலைப் பாடிக் கொள்வேன்!

1965ம் வருடம் செப்டெம்பர் மாதம் 18ந் தேதி. இந்தோ - சைனா எல்லைப் போரின் உக்கிரத்தினால் பம்பாய்ப் பெருநகரமே தினம் தினம் இருளில், இருட்டடிப்பில், மூழ்கியிருந்த நள்ளிரவில் எங்கள் வீட்டிலும் ஒரு பேரிடி யுடன் இருள் சூழ்ந்தது. அன்றுதான் எங்கள் தந்தை மறைந்தார்.

1963 பிப்ரவரியில் என் அக்காவின் திருமணத்தை முடித்து விட்டு இனி அடுத்தது உன் கல்யாணம்தான் என்று மும்முரமாக காரியாலயப் பணிக்குச் சென்று வந்தவர் சாதாரண ஜுரமென ஒருநாள் படுத்தார். வந்த ஜுரம் விடவில்லை. அடிக்கடி வந்து மலேரியா, டைபாய்ட், டி.பி... என்றெல்லாம் பரிசோதித்த டாக்டர்கள் கூறி விதவிதமான மருந்துகள்... கடைசியில் வயிற்றில் கட்டி போல் கான்சராக இருக்கலாம். ஒரு மைனர் ''பயாப்சி' ஆபரே ஷன் என்று கூறி அது மேஜராகிக் குற்றுயிராக ஒரு ரிப்போர்ட் கூடத் தராது வீட்டிற்கு அனுப்பி விட... கிட்டத்தட்டப் பதினெட்டு மாதங்கள் பெயர் தெரியாத நோயுடன் போராடிப் படுத்த படுக்கையில் உயிர் விட்டார்.

இந்தப் பதினெட்டு மாதப் போராட்டத்தில் வீட்டிலிருந்தது, எல்லாமே, என் கல்யாணத்திற்கென இருந்த நகைகள் வெள்ளிப் பாத்திரங்கள்... ஒன்று விடாமல் அடகிலும் விலைக்குமாக மறைந்தே போயின. 1965 ஜூனில் பெரு முயற்சிக்குப் பின் உள்ளூர் பள்ளியில் எனக்கு ஆசிரியை வேலை கிடைத்து இரு மாதச் சம்பளம் முழுவதாக வாங்கி அப்பாடா கொஞ்சம் நிம்மதி என்று பெருமூச்சுக் கூட விடவில்லை. அப்பா மூச்சை விட்டு விட்டார்! 18ந் தேதி ஏழைப் பள்ளியாசிரியை சம்பளத்தில் எத்தனை மிச்சமிருக்கும்? "ஐயோ! பொழுது விடிந்தால் என்ன செய்வோம்'' என்று நினைத்தே அழுதேன்.

இரவில் தலைக்கு மேலே போகும் விமானங்களில் ஒன்று எதிரியினுடையதாக இருந்து நம் மீது விழுந்து விடக் கூடாதாவென்று கூட வாய் விட்டுக் கதறியழுதேன். அத்தனை வறுமை. "டோன்ட் பீ ஸில்லி! நம் ஒரு குடும்பத்திற்காக எல்லோரும் அழிவார்கள்!" என்று தம்பி கூறியது கூட இன்றும் நினைவிருக்கிறது.

முதலிரண்டு தினக்காரியங்களுக்கு "இப்படி ஒரு வீடு வாசலின்றி அநாதரவாக விட்டுப் போய்விட்டாரே பாவம்" என்று வந்திருந்த உறவினர்கள் நண்பர்கள் உதவினர். பிறகு! மதிப்புடன் வாழ்ந்து வந்த நடுத்தர குடும்பமாயிற்றே! அப்பாவின் இறுதிக் கடன்களுக்கு உதவியது எது தெரியுமா?

தரமான இலக்கிய மாத இதழெனப் பாராட்டுப் பெற்ற ஒரு பிரபல தமிழ் மாதப் பத்திரிகை நடத்தியிருந்த (இப்போதும் நடத்தி வரும்) நாவல் போட்டியில் முதல் பரிசுக்கு என் நாவல் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, முதல் அத்தியாயம் வெளியாகி இருந்த இதழுடன் வந்திருந்த பரிசுத் தொகைதான்!

நாலைந்து நாட்கள் முன்பு அதைப் பார்த்து மகிழ்ந்து மேன் மேலும் இது போல் எழுதிப் பரிசு பெற வேண்டும் என்று ஆசி கூறி முதல் அத்தியாயத்தையும் சிரமத்துடன் படித்திருந்தார் அப்பா. காசோலை காசாவதைப் பார்க்க அவர் உயிருடன் இல்லை.

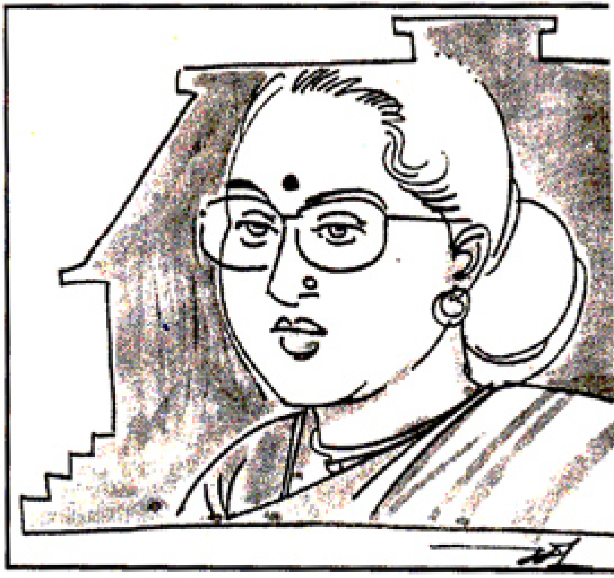
எம்.ஏ. ஆங்கில இலக்கியம் படித்துக் கொண்டிருந்த ஒரே தம்பி, (கல்லூரி லெக்சரர் புரொபசர் என்ற கனவுகளுடன்) அன்றுடன் படிப்பை நிறுத்திவிட்டு உடனே தெரிந்தவர் மூலம் ஓரிடத்தில் பயிற்சியாளனாகச் சேர்ந்து விட்டான். வீட்டுக்காரர் நல்லவர். 'வாடகை பாக்கியை மாதம் கொஞ்சமாகக் கொடுக்கலாம். ஆபீஸ் வாடகை இனி வராது அதனால் தற்காலிகமாக என் சிறிய ப்ளாட்டில் இருக்கலாம்' என்று அனுமதிக்கப் பத்தே நாட்களில் இடம் மாறினோம்.

வெளியே போர் முடிந்து இருட்டடிப்பு முடிந்து நகரம் நகரமாகிக் கொண்டிருந்தது. ஆனால் எங்கள் வாழ்க்கையில் நரகம்தான். வறுமையென்னும் மிகப் பெரிய இருள் சூழ்ந்த நீண்ட குகையாகத் தோன்றியது வாழ்க்கை.

"Will we ever see light at the end of the cave" என்று தோன்றும். என் சம்பளம் ரூ. 185, தம்பி கொண்டு வரும் நூறு... மிகக் கஷ்டத்துடன் அக்கா அனுப்பி வைக்கும் 150 அல்லது 100. இதில் ரூ 175 வாடகை, பழைய வாடகைப் பாக்கி மாதம் 50. பழைய புதிய மளிகைக் கடன்... பழைய ஜவுளிக்கடன். கடன்களை அடைக்க முடியாது திணறும் போது இன்சால்வன்ஸி என்று சொல்வார்களே. தந்தையின் கடன்களுக்கு மக்கள் பொறுப்பில்லை என்று ஒரு நோட்டீஸ் கொடுக்கலாமா என்று கூட சட்டம் தெரியாத நிலை. "அப்படியே நாம் நோட்டீஸ் கொடுத்தாலும் மார்வாடிக்கு அது புரியாது. முதல் தேதி வந்து விடுவான்" என்பான் தம்பி ஒரு வெறுப்புச் சிரிப்புடன்.

ஆனாலும்... சிறு வயதிலிருந்தே எங்களுக் கெல்லாம் தன்னம்பிக்கையையும் கூடவே வளரும்படி எங்கள் அப்பா... அம்மா இருவருமே பழக்கி விருந்தனர். பச்சைத் தண்ணீரில் குளிக்க நடுக்கமா... ஒன்... டூ... மூன்று சொல்வதற்குள் சொம்புத் தண்ணீர் உடலில் பட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் உன் 'வில் பவர்' வீக் என்று போட்டிகள் வைப்பார் அப்பா. அந்த 'வில்பவர்' இப்போதும் இருந்தது. ஆனால் அப்பா இல்லையே அதை வளர்க்க!

மனம் தளர்ந்து விடும் போதெல்லாம் என்னைக் காத்து எனக்கு உறுதுணையாக இருந்து என் தன்னம்பிக்கையை வலுவாக்கியது அப்போது எது தெரியுமா? ஆன்மீகமில்லை. நட்புமல்ல. மனம் தளரும் போதெல்லாம், திருத்தும் வேலையை அப்படியே விட்டு விட்டு ஓரிரு பக்கம் மனக் குமுறலை வெளியிட்டு விட்டு நான்கு பக்கங்களுக்கு மேல் ஆவேசம் வந்தது போல், (ஸ்ரீ ராமஜெயம் என்று பலர் பக்கம் பக்கமாக எழுதுவதைப் பார்த்திருக்கிறேன்) அது போல் என்ன எழுதுவேன் தெரியுமா? நான்கே நான்கு வரிகள். இரு தனித்



தனிப் பாடல்களின் முதலிரு வரிகள் –

1. சோர்வு கொள்ளாதே மனமே!

உன் ஆர்வமெல்லாம் ஒரு நாள் பூரண மாகும்.

2. மனதில் உறுதி வேண்டும். வாக்கினிலே இனிமை வேண்டும்.

நினைவு நல்லது வேண்டும். நெருங்கின பொருள் கைப்பட வேண்டும்.

எழுத எழுத என் தன்னம்பிக்கை உறுதி பெற்றுத் தானாகவே நோட்டுப் புத்தகங்களைத் திருத்துவதற்கும் ஒரு தெம்பு வரும். முதல் பாடல், எனது அபிமான எழுத்தாளர், எழுத வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தை என்னுள் புகுத்திய பேராசிரியர் கல்கி அவர்களுடையது. இரண்டாவது எல்லோருக்கும் தெரிந்தவர் - பாரதியார். நான் நல்ல பாடகியல்ல. அபசுரமோ சுபசுரமோ... நானாக இட்டுக் கட்டிய ஒரு ட்யூனில் பூங்குழலியின்

பாடலைப் பாடிக் கொள்வேன். பானுமதி கள்வனின் காதலியில் பாடும் டியூனில் இரண்டாவதை டும்.. டும்.. என்று அவர் போலவே பாடிக் கொள்வேன்.

பூங்குழலிக்கு இந்தப் பாடல் பெருங்கடலில் படகு செலுத்திக் கரை காண உதவியதோ என்னவோ நானறியேன். அது கதை. ஆனால் என் வாழ்வின் இருண்ட கடன் கடலைக் கடக்க இந்தப் பாடல்கள், இந்த நான்கு வரிகளும், இரு வருடங்கள் உதவின. இது உண்மை. 1967 ஜூன் மாதத்தில் ஒரு நல்லவர் எனது கரம் பற்றி (எனது பல கடன்களுடன்தான்!) எனக்கென ஒரு நல்வாழ்வு, மணவாழ்வு தந்த நாள்வரை! அதன் பிறகு கூட வாழ்வில் சிலபல கொந்தளிப்புகளுக்கு ஆளாகும் போது அவைகளைக் கடந்து வரவும் இதே நான்கு வரிகள் 'ஸ்ரீராமஜெயமாகி' என் டயரியில் இடம் பெறும். மனமும் தெளிவடைந்து தளர்விலிருந்து விடுபட்டுத் தன்னம்பிக்கைத் தானே வலுப்பெறும்.

இதோ 2000 பிறந்து விட்டது. அறுபதின் ஆரம்பப் படியில் நிற்கிறேன். வறுமையின் அடிமட்டத்திலிருந்து மீண்டு மேலே வந்து ஒரு லட்சமல்ல, பல லட்சங்களைக் கண்டும், அதில் மிதந்தும், என் லட்சியத்திலிருந்து வழுவாமல் வாழும் இந்த நாளில் 'அந்த நாள் ஞாபகம் நெஞ்சிலே வந்ததே' என்று அந்த இருண்ட நாட்களை நினைவூட்டி எழுதவும் வைத்து விட்டது உங்கள் (எங்கள்) மங்கையர் மலர்.

கல்கியும் பாரதியும் எனக்காகவே இந்தப் பாடல்களை எழுதி வைத்தார்கள் போலும்!

– இதைப் படித்தால், என் கதை அறிந்தவர்களுக்கு நான் யாரென்று தெரியும்.

ஒரு ஆன்மீக பலம் கிடைத்தது!

வீட்டில் குடியிருந்தவர்கள் வாடகைக் கொடுக்காமல் தகராறு செய்ய, கேட்ட என் மகன் மீது பொய்ப் புகார் காவல் மன்றத்தில் கொடுத்துப் பெரிய பிரச்னையாகி விட்டது. இரண்டு வருடமாகப் பார்த்தும் பெண்ணுக்கு வரன் அமையாத மனக் கஷ்டம். அந்த நேரம் பார்த்து என் கணவருக்குப் பணி மாற்றம் ஏற்பட்டு அவர் மாற்றலாகிய ஊரில், நாங்கள் சென்னையில் அடிக்கடி விடுமுறை எடுத்ததால் சம்பளம் சரியாக வரவில்லை. தனியாகப் பார்க்கும் பணியும் தொடர முடியாத சூழ்நிலை. இடையிடையே தந்தையின் உடல் நலக் கோளாறு, வழக்கு, பிரச்னை என்று பலவிதக் குழப்பங்களால் மிகவும் மனம் நொந்து போயிருந்தேன்.

அடுத்த வீட்டில் ஒரு பெண்மணி, பார்க்க இறந்து போன என் தாயை நினைவு படுத்தும் தோற்றம். ஒருமுறை என்னை பௌர்ணமி பூஜைக்கு அழைத்திருந்தார்கள். போயிருந்த சமயம், பேச்சு வாக்கில் என் பிரச்னைகளை எல்லாம் கூறினேன். அவர்கள் தினமும் மாலை விளக்கேற்றி லலிதாசகஸ்ரநாமம் படிக்கும்படியும், பௌர்ணமி விரதம் கடை பிடித்து ஸ்ரீ சத்யநாராயண விரதம் அனுஷ்டிக்கும்படியும், ஒரு முறை சோளிங்கர் சென்று ஸ்ரீ நரசிம்மரையும், ஸ்ரீயோக ஆஞ்சநேயரையும் தரிசித்து விட்டு வரும்படியும் கூறினர். அப்படியே செய்தேன்.

மூன்றாம் பௌர்ணமி பூஜையின் போதே, என் கணவருக்கு ஏழு வருடம் முன்பு வர வேண்டிய பதவி உயர்வு கிடைக்கப் பெற்று, முன்பு இருந்த ஊரிலேயே பணிமாற்றம் கிடைத்தது. வீட்டில் இருந்து தொந்தரவு செய்த குடித்தனக்காரர்கள் வீட்டிலிருந்து போய் விட்டனர். என் மகளுக்கு நல்ல இடத்தில் திருமணம் நிச்சயம் ஆனது. அது முதல் அவர்கள் கூறியதை இன்று வரை கடைப்பிடித்து வருகிறேன். ஒரு ஆன்மீக பலம் கொடுத்து என் இக்கட்டில் என்னைத் தூக்கி நிறுத்திய துணையாக அந்த அம்மாவுக்கு தினம் மணமாற நன்றி கூறி வருகிறேன்.

– கிரிஜாமகாதேவன், விழுப்புரம்.



என் தோழி வீட்டில் எப்பொழுதும் சப்பாத்தி பஞ்சு போல் மிருதுவாகவே இருக்கும். (ஆறினாலும் கூட) காரணம் கேட்ட பொழுது இடியாப்ப மாவு கிளறுவது போல் சூடான (அதிகமாகக் கொதிக்கும் நீர்) நீர் விட்டு மாவைக் கிளறி பிறகு சப்பாத்தி செய்வதாகக் கூறினார். அதே போல் செய்தேன். 'மார்வாரி' சப்பாத்தி எனப் பெயரும் சூட்டினேன்.

– ஆர். பாலசரஸ்வதி இராஜேந்திரன்

லட்சுமி சந்தானம்,
சென்னை - 59.

"ஆமாம் சென்னை ஆட்டோ என்று ஏதோ சொன்னீர்களே. நீங்க எழுதியிருப்பது ஒன்றுமே புரிய லையே" என்கிறீர்கள், இதோ புரிய வைக்கிறேன் -

மும்பையில் ஆட்டோ ஓட்டுனர்கள் மினிமம் ஃபேர் ரூ 7க்குக் கூட சவாரி வருவார்கள். எவ்வளவு தூரம் என்றாலும் மீட்டர் சார்ஜ் மட்டுமே கொடுத்தால் போதும். அப்படிப் பட்டவர்கள்.

ஆனால் சென்னை ஆட்டோக் காரர்கள் குறைந்த தூரம் வருவதில்லை. மீட்டர் போட்டு வருவதில்லை. ரூ. 100, ரூ. 200 என வாய்க்கு வந்ததைக் கேட்கிறார்கள். பேசி சம்



மதித்து ஆட்டோவில் உட்கார்ந்தால் போதும் முணு முணுப்புத் தொந்தரவு. மீட்டர் பிரகாரம் வருகிறேன் என்பவர்கள் நேரான வழியை விட்டு விட்டு மீட்டர் ஏற ஏற நம்மைத் திகைக்க வைக்கும்படி வசூலிக்கிறார்கள். இவர்களை தட்டிக் கேட்பவர்கள், சட்டம் ஒழுங்கு, நியாயம் சென்னையில் இல்லையா?

சாரங்கி, மும்பை.

உண்மையாகவே பம்பாய் ஆட்டோக்காரார்களுக்கும் சென்னை ஆட்டோக்காரர்களுக்கும் மலைக்கும் மடுவுக்குமுள்ள வேறுபாடு உண்டு. இதோ ஒன்றிரண்டு உதாரணங்கள் -

1. வீட்டிற்கு யாரேனும் வந்திருக்கிறார்களா, அவசரமாக ஆட்டோ வேணுமா? வீட்டிலுள்ள ஐந்தாறு வயது குழந்தையைக் கூட போய் ஓர் ஆட்டோ அழைத்து வா என்று அனுப்பி வைக்கலாம். (சென்னையில் முடியுமா?)

2. மும்பையில் ஆட்டோ ஓடும் இடங்களில் உள்ள பெரும்பாலான பள்ளிகளில் பள்ளிக்கூடம் விடும் சமயம், நிறைய ஆட்டோக்கள் வந்து வரிசையாக நிற்கும். பள்ளி மாணவ மாணவிகள் பெற்றோர்கள் கணக்காக கொடுக்கும் 2 ரூபாயாக இருந்தபோதும், சரி 5 ரூபாயாக இருந்த போதும் சரி இப்போது 7.50 ஆக இருக்கும்போதும் (மினிமம்) பள்ளியிலிருந்து தங்கள் இருப்பிடத்திற்கு இத்தனை தொகைக்குள் தான் ஆகும் என்று தெரிந்து, அனாயாசமாக 'ஆட்டோ' என்று அழைத்து வரிசையாக ஏறிச் செல்வது சர்வசகஜம்.

நானும் சென்னை வந்திருக்கிறேன், முன்பெல்லாம் ஆட்டோவிற்கென்றே (10 நாள் ஊருக்கு) 5 ரூபாய் நோட்டு கட்டு, பிறகு 10 ரூபாய் நோட்டுக்கட்டென எடுத்துக் கொண்டு வருவேன். இனி சென்னை வந்தால் 50 ரூபாய் நோட்டுக் கட்டுதான் எடுத்து வைக்க வேண்டும்!

சரஸ்வதி ஸ்ரீனிவாசன், குஜராத்.

சென்னையின் ஆட்டோவைப் பற்றி நீங்கள் அளித்துள்ள பதில் சரியில்லை. நான் 25 வருடங்களாக குஜராத்தில் இருக்கிறேன். அகமதாபாத், பரோடா போன்ற இடங்களில் கூட மீட்டருக்கு மேல் ஒரு பைசா கூட கேட்பதில்லை. ஆனால் சென்னையில்! சென்ட்ரலில் இறங்கியதிலிருந்து திரும்பப் போகும் வரை ஆட்டோவுடன் தகராறுதான். கொஞ்ச தூரம் என்றாலும் கூட 'போட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்'. அதிக தூரம் என்றாலும் 'போட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்'!

சென்னை இப்போது எவ்வளவோ மாறி விட்டது. நீண்ட நாட்கள் கழித்து வருவோர்க்கு எல்லாமே புதிது. இடம் தெரியாததால் 20 ரூபாயில் போக வேண்டியது 50 ரூபாய் வரை போகும். நாம் ஏதாவது கேட்டால் அவர்கள் பேசும் விதம் மிகவும் மோசமானது. ஒரு வேளை சென்னையிலேயே இருப்பவர்

சகோதரிகளுடன் ஓர் உரையாடல்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

களுக்கு இது பழகி விட்டதோ என்னவோ!

சரியா போச்சு. நம்ம ஊர் 'ஆட்டோ அண்ணன்'களை குறை கூறுகிறார்களே, எப்படி விட்டுக் கொடுப்பது என்று 'ஜோக்'காக 'ஒன்றும் புரியலையே' என்று தலையைச் சொறிந்தால் ஏகப்பட்ட கடிதங்கள்! சென்னை ஆட்டோவால் அவரவர் பட்ட அனுபவம் பற்றி ஏகப்பட்ட பேர் எழுதியிருக்கிறார்கள். ஸாரி, எனக்கும் அந்த அனுபவம் உண்டு. அரசாங்கமும், ஆட்டோ ஓட்டுநர் சங்கமும் ஏதாவது செய்தால்தான் சென்னையின் மானம் காப்பாற்றப்படும்.

ஒரு வாசகி, தூத்துக்குடி.

நாங்கள் படும் ஆணாதிக்க அவஸ்தைகள் ஏராளம். ஆனால் குடும்ப உறவுகள் சின்னாபின்னாமாகக் கூடாது என்பதனாலும், நம் குழந்தைகள் வாழ்வு பாதிக்கப்படக் கூடாது என்பதாலும் பொறுத்துத்தான் போக வேண்டி இருக்கிறது.

அதிலும் கிராமப்புறங்களில் பிறந்து வளர்ந்து ஒரு டிகிரி, வேலை சம்பளம் என வைத்துக் கொண்டு வாழ்

ஆதிக்கம்



வில் சிறுகச் சிறுக முன்னுக்குவரும் ஆண்கள்தான் 'பெண்கள் என்றால் அடிமையே' என்று எண்ணுகின்றனர். டியர் மேடம், மெஜாரிட்டியை வைத்தே பேசுகிறேன். மைனாரிட்டியாக சில பண்பாளர்கள் இருக்கவே இருக்கிறார்கள். இந்த ஆணாதிக்கத்தை ஒழிக்கவே முடியாதா?

முடியும், நாம் நினைத்தால். ஆனால் பெண்களுக்கே உள்ளூர ஆணாதிக்கத்தை ஊக்குவிக்கும் உணர்வு இல்லை என்கிறீர்களா? கணவன் என்று வரும்போது மட்டுமே ஆணாதிக்கம் பற்றிப் பேசுகிறோம். அதுவே மகன் என்று வந்துவிட்டால் 'பொண்டாட்டிக்கு ரொம்ப இடம் கொடுக்கிறான்' என்கிறோம்! சிறு வயதிலிருந்தே மகனுக்கு அவன் ஆண் என்ற ஈகோவை ஊட்டி வளர்ப்பது யார்?

அதே போல சமூகத்தில் பெண்ணுடன் அழகாக நட்பாக வாழும் கணவனைக் கேலி பேசாத மற்றவர்கள் உண்டா? 'அவன் பாத்திரம்லாம் தேய்ப்பான்', 'அவள் புடைவைய மடிச்சு வைக்கிறான்' என்று வாய்பொத்தி சிரிப்பவர்கள்தான் அதிகம், குறிப்பாக அக்கம் பக்கத்துப் பெண்கள்!

சினிமாவில் காட்டாத ஆணாதிக்கமா? கதாநாயகனிடம் அறை வாங்கியவுடன் கண்மூடி, காதல் கனவுகளில் மூழ்கும் கதாநாயகியைத்தான் விழுந்து விழுந்து ரசிக்கிறோம். எத்தனை அம்மா கேரக்டர்களை வில்லியாகவும், அவள் புருஷனை ஒல்லியாகவும், காட்டுகிறார்கள். கடைசி சீனில் அந்த ஆள் அந்த அம்மாளை பளார் என அறைந்தவுடன் அவள் நல்லவளாகி விடுவாள்!

நாம் நம் மனதில் ஆணினுடைய ஆதிக்கத்தை மற்ற எல்லா நிலைகளிலும் ஆதரிக்கிறோம். கணவன் என்று வரும் போது மட்டும் போர்க்கொடி தூக்குகிறோம். மற்ற பெண்களால் அப்படி வளர்க்கப்பட்டு, ஒருத்திக்குக் கணவனாகும் அவன் மட்டும் எப்படி ஆதிக்கம் இல்லாதவனாக இருப்பான்? சிந்தித்துப் பார்ப்போம். நாம் நம்மை உணர்ந்து சரி செய்து கொள்ளும் போதுதான் இந்த ஆதிக்கம் நம்மைப் பாதிக்காது. ஆண் குழந்தைகளை நட்பானவர்களாக, அன்பானவர்களாக வளர்ப்போம். அடுத்த தலைமுறையிலாவது இந்த பிரச்னை ஒழியட்டும்.

ஜெ. சாந்தி, பெரையூர்.

எனக்கு மணமாகி இரண்டு பெண் குழந்தைகள். பத்தாம் வகுப்பும் ஏழாம் வகுப்பும் படிக்கிறார்கள். நாங்கள் இருப்பதோ ஒரு சிறிய கிராமத்தில். என்னைப் போல படித்த பட்டதாரிகள் இந்த ஊரில் ஒரு சிலர்தான். ஆனால் எனக்கு, வீட்டு வேலை போக நிறைய நேரம் இருப்பதால் ஏதாவது பயனுள்ளதாகவும், வருமானம் வரும் தொழிலாகவும் இருந்தால் நல்லது என்று தோன்றுகிறது. என் கணவர் இதே ஊரில் ஜவுளி வியாபாரம் பார்க்கிறார். ஏதாவது வழி கூறவும்.

நீங்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே ஊறுகாய், அப்பளம் போன்றவற்றைச் செய்து உங்கள் கணவரின் ஜவுளிக் கடையிலேயே ஒரு தனி ஷோ-கேஸில் ஆரம்பிக்கலாம். தரமும், ருசியும் சிறப்பாக இருக்குமானால் மெல்ல மெல்ல இந்த வியாபாரம் சூடுபிடிக்கும். இன்று உலக அளவிலும் உணவுத் துறைதான் தொழில்களில் அதிக லாபத்தையும், விற்பனையையும் தரு கிறது.

நீங்கள் பட்டதாரி என்கிறீர்கள். கிராமக் குழந்தைகளுக்கு ஆங்கிலமும், கணக்கும்தான் பிரச்னையாக இருக்கிறது. நல்ல முறையில் அவர்களுக்கு ட்யூஷன் சொல்லிக் கொடுக்கும் போது உங்களுக்கும் மனமகிழ்ச்சி, அவர்களும் முன்னேற்றமடைவார்கள். இது போல நிறைய செய்யலாம். சிறியதாக ஆரம்பித்து சிறப்பாக வளரலாம். நிறைய பேர் சுயதொழில் என்றால் வங்கிக் கடன் கிடைக்குமா, வேறு உதவி கிடைக்குமா என்றெல்லாம் நினைக்கிறார்கள். நம் கையில் நமக்குச் சிறப்பாக வரக்கூடிய தொழில் எது என யோசித்து சிறிய அளவில் ஆரம்பித்தோமானால் உண்மையும், தரமும் இருந்தால் தானாக வளர்ந்து செழிக்கும்.

சுவேதா, சென்னை.

எனக்குத் திருமணமாகி மூன்று வருடம் ஆகிறது. இதுவரை எங்களிடையே தாம்பத்ய உறவு எதுவும் இல்லை. முதலிரவு அன்று 'அதிகப் பணப்பிரச்னை இருப்பதால் உன்னைத் தொட எனக்குத் தகுதியில்லை, ஒரு வருடம் கழித்து வைத்துக் கொள்ளலாம்' என்று என் கணவர் கூறினார். இது நாள் வரை எந்த முன்னேற்றமும் இல்லை.

இந்த ஒரு பிரச்னை தவிர அவரிடம் குறையேதும் கிடையாது. என் மீது உயிரையே வைத்திருக்கிறார். என்னைக் கையில் வைத்துத் தாங்குகிறார். என்றைக்காவது அவர் கண்ணெதிரே நான் அழ நேர்ந்தால் 'உனக்கு இங்கு சந்தோஷம் இல்லை. உன் தாய் வீட்டிற்குச் சென்று அங்கேயாவது நிம்மதியாக இரு. என்னால் உன்னைப் பிரிந்து இருக்க முடியாது. ஆனால் ஒரு நல்ல பெண்ணின் வாழ்வை வீணாக்குவது போல் இருக்கிறது. எல்லா தவறையும் நானே ஏற்று விவாகரத்திற்கு ஏற்பாடு செய்கிறேன்' என்கிறார்.

என் மனபாரம் தாங்காமல் தற்கொலை செய்து கொள்ளக் கூட முடிவெடுத்தேன். ஆனால் கணவரையும் என் குடும்பத்தையும் பிரிய மனம் வரவில்லை. உங்கள் ஆலோசனையை எதிர்நோக்கும்... சகோதரி.

உங்கள் கணவர் இல்லற உறவிற்குத் தகுதியில்லாதவராக இருக்கலாம். ஆனால் உங்களை அன்போடு நேசிக்கிறார், நல்ல மாதிரி வைத்திருக்கிறார் என்கிறீர்கள். அது உங்களுடைய அதிர்ஷ்டம்தான். பொதுவாக இப்படிப்பட்டவர்கள் தாழ்வு மனப்பான்மையினால் மிகுந்த கொடுமைக்காரர்களாக நடந்து கொள்வார்கள்.

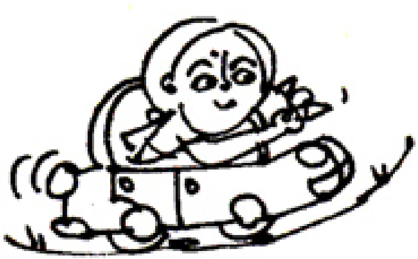
குடும்ப வாழ்க்கை என்பது இல்லற சுகம் மட்டுமேயில்லை. தற்கொலை செய்து கொள்ளும் அளவிற்குச் செல்ல வேண்டியது இல்லை. உங்களுடைய மனதை உங்களுக்குப் பிடித்த ஏதேனும் துறையில் செலுத்தி அதில் முழு நேரத்தையும் செலவிடலாம். அன்புச் சங்கிலியில் இருவரும் இணைந்து இருக்கும்போதே இது ஒரு பெரிய விஷயமே இல்லை. பொதுவாக இந்த உணர்வுகளை வெல்ல ஆன்மிகம் மிகவும் கைகொடுக்கும். ஒரு குழந்தையை தத்து எடுத்தும் வளர்க்கலாம்.

இப்படிப்பட்ட வாழ்க்கையை வாழ்வதில் அர்த்தமில்லை என நீங்கள் நினைத்தால், இந்த அடிப்படையில் விவாகரத்து எளிதாகக் கிடைக்கும்.

எம். சாந்தி, திருவண்ணாமலை.

எல்லா பெண்களின் அடி மனத்திலும் வேதனைதான் மண்டிக் கிடக்கிறது. 'அடுத்தவர்களுக்காக விட்டுக் கொடுத்து நான் ஏன் தான் வாழ வேண்டும். இறைவா! இன்றே என் வாழ்க்கையை முடித்து விடு' என்று கடவுளிடம் வேண்டும் பெண்கள் 70% உண்டு. அதுவும் முதுமையில் கேட்க வேண்டாம்.

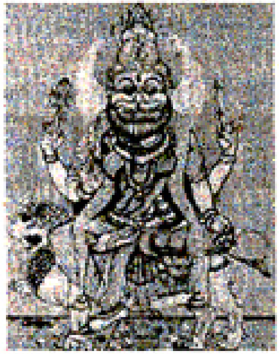
லாரியில் போகும் மாடுகளைப் பார்த்து



மலைப் பிரதேசங்களுக்குக் காரிலோ, பஸ்ஸிலோ, வேனிலோ, எதில் சென்றாலும், மலை ஏற ஏற, நமக்குக் காது அடைப்பது போல, குத்துவலி போல ஒரு உணர்வு ஏற்படும். இதைத் தவிர்க்க மலை யேறும் சமயம் வாயில் ஒரு மிட்டாய் அல்லது சாக்லேட்டை போட்டுச் சுவைத்துக் கொண்டே சென்றால் அது போல உணர்வு ஏற்படாது.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி, ஸ்ரீ விரஜா காலபைரவர் திருக்கோவில்



டாக்டர் கலைஞர் சாலை, அபராஜிதபுரி,
சோழிங்கநல்லூர், சென்னை - 600 119.
போன் : 4964538.

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு 108 பால் குட
அபிஷேகம், கலச பூஜை, யாகம் 1.7.2000 சனிக்கிழமை அமாவாஸ்யை
2.7.2000 ஞாயிறு அன்று சர்ப்ப சாந்தி பூஜைக்கான

அழைப்பிதழ்

அன்றாட வாழ்வில் உண்டாகும் எதிர்பாராத விபத்து, மரண கண்டங்கள், எடுக்கும் காரியங்களில் முட்டுகள், தட்டுகள், தடைகள், எதையும் பூர்த்தி செய்ய முடியாதபடி எதிரிகளின் தொல்லைகள், நவக்கிரஹங்களினால் உண்டாகும் கஷ்டங்கள், கை, கால் உடைதல், பைத்தியம் பிடித்தல், கோமாவில் படுத்தல், முன்ஜென்ம பாவத்தினால் அங்கஹீனமுள்ள, பலஹீனமான குழந்தைகள் பிறத்தல், நாய், பாம்பு இவற்றைக் கொன்ற பாவம், விஷ வியாதிகள், குலதெய்வ பூஜை செய்யாத பாவம், அம்மா அப்பாவை நடுத்தெருவில் விட்ட பாவம், முன்னோர்களுக்கு திதி கொடுக்காத பாவம், எதிரிகளினால் செய்யப் பெற்ற ஏவல், பில்லி, சூன்யம் இவற்றினால் அனுபவிக்கும் கஷ்டங்கள், திருமணத் தடை, உத்தியோக தடை, குடும்பத்தில் ஒற்றுமை குறைவு, கலகம் சண்டை, வெறுப்பு, பயம், பீதி இத்தகைய பெரும் சங்கடத்திலிருந்து விடுபட்டு நிம்மதியாக மன சாந்தியாக வாழ விரும்பும் பக்தர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக, 1.7.2000 சனிக்கிழமை அமாவாஸ்யை காலை 8 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரை அம்பாளுக்கு 108 பால் குட அபிஷேகம், கலச அபிஷேகம், யாகம் நிறைவேற உள்ளது. ராகு கேது தோஷ பரிகார பூஜை 2.7.2000 ஞாயிறு அன்று நிறைவேறுகிறது.

சாந்நித்யமான இம்மஹா பூஜையில் கலந்து கொள்வதற்கும், நிதி அனுப்பி பங்கு பெறுவதற்கும் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவியின் அருள் பெற்றவர்களால் மட்டுமே முடியும். பால் குடம், கலச பூஜை இவற்றுக்கான உபயம் ரூ. 1000/-. உபகலசம், ராகு கேது பரிகார பூஜை இவற்றுக்கு ரூ. 500/-. மஹா யாகம் ரூ. 10,000/-. அன்னதானம் ரூ. 3000/-. உபயதாரர்களின் பெயர்களால் கலசம் ஸ்தாபிக்கபெற்று, அவர்கள் குறைகள் தீர்வதற்கான சங்கல்பம் செய்து, உத்தம அந்தணர்களால் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி மூல மந்திரம் உரு ஏற்றப்பெற்று, பூஜை செய்து மஹா பிரசாதம், டாலர், ரக்ஷைகள் பதிவு தபாலில் அனுப்பி வைக்கப்பெறும்.

உரிய தொகைக்கான Draft ஐ 'ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட்' என்ற பெயருக்கு எடுத்து, பெயர், நக்ஷத்திரம், குடும்ப உறுப்பினர்கள் பெயர்கள், நக்ஷத்திரம், கோத்திரம், குலதெய்வத்தின் பெயர், நிவர்த்தியாக வேண்டிய குறைகள் இவற்றை பதிவு தபாலில் அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

COMMITTEE FOR THE TEMPLE PROJECT

போன மாதம் சொன்னீர்களே...!

பார்வதி வைத்யநாதன்.

தமிழ் நாட்டை விட்டு வடக்கே எந்த ஊருக்குப் போனாலும் இது மாதிரி சிநேகிதர்கள் உதவி செய்வார்கள். எனது 16 வயதில் கல்யாணம் ஆகி 1943ம் வருஷம் டெல்லி போனேன். அங்கு போனது முதல் 1976ல் ரிடையர் ஆகி வரும் வரை டெல்லி வாசம். பெண்கள் கல்யாணம், பிள்ளைகள் பூணூல் கல்யாண வரவேற்பு, பேரன் பேத்தி ஆண்டு நிறைவு, புண்யாஜனம் என்று எல்லா விசேஷங்களுக்கும் காலனி வாசிகளும் உறவுப் பெண்களும், நண்பர்களும் செய்த உதவிகள் மறக்க முடியாதது. முக்கால் வாசி தமிழர்களுக்கு வடக்கே போனாலே மனிதத் தன்மையும், உதவும் மனப்பாங்கும் வந்து விடும்.

சாரதா கிருஷ்ணகுமார், ஒம்பத்துவேலி.

நீங்கள் சொல்வது போல் பெண்கள் 25 வயதில் பேலன்ஸ் இழந்தவர்களாகவும், உணர்ச்சி வசப்படுபவர்களாகவும் இருப்பது உண்மைதான். படித்து வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணுக்கே திருமணச் சந்தையில் மதிப்பு அதிகம் உள்ளது. தன் படிப்பு, வேலைக்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தைத் தன் உடல் நலம் பேணுவதற்குக் கொடுப்பதில்லை. இதையெல்லாம் தாண்டி திருமணம் முடிந்தபின் புதுசூழ்நிலை, உணவு இவற்றுக்கு பழகிக் கொள்ளும் முன் ஒரு குழந்தைக்குத் தாய் ஆகி விடுகிறாள். குழந்தைப் பேறுக்குப் பிறகு அவள் உடல் மேலும் நலிந்து விடுகிறது. குழந்தை பராமரிப்பு, வீட்டு வேலைகள், உறவுகளை சமாளிப்பதில் பிரச்னைகள், வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களாயின் அலுவலக சுமைகள் என்று அவளை நாலா புறமும் அழுத்த ஆரம்பிக்கிறது.

ஆனால் இதே வயது ஆணை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களுக்கு இதைப் போன்ற நிலைமை இல்லை. திருமணமான பின் புதிய குடும்பம், புதிய பழக்க வழக்கம் என்பதெல்லாம் இல்லை. வேலை தேடும் வரை அவர்களும் சிரமப்படுகிறார்கள். அதன் பின் அவர்களுக்கு டென்ஷன் இல்லை. பெண்களுக்கு அதன் பிறகு தான் பிரச்னைகள் ஆரம்பமாகின்றன. பெண்களின் மனநலம் குடும்ப அமைதிக்கு மிகவும் அவசியம் என்பதை அனைவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பெண்கள் உணர்ச்சிவசப்பட்டு பேசினாலோ, கத்தினாலோ, அவர்களை பைத்தியம் என்று பட்டம் கட்டி விடாமல் அவளுக்கு உள்ள பிரச்னை என்ன என்பதை புரிந்து கொண்டு அதை சரி செய்ய முயல வேண்டும்.

இருக்கிறீர்களா? இனி பால் கறவை இல்லை என்ற நிலையில் இருக்கும் மாடுகளைக் கொன்று கறியாக்கி விடுகிறார்கள். மனிதர்களும் முதுமையில் வியாதியின் கொடுமை அனுபவிப்பதை விட மரணம் வேண்டுவது நல்லது.

"என்னால் யாரும் கஷ்டப்படக் கூடாது. எனக்கு மயக்க மருந்து கொடுத்து என் கண், இதயம், எல்லா தேவையான உறுப்புகளை எடுத்துக் கொண்டு மீதி உடலை எரித்து விடுங்கள்" என்று கேரளா கிராமத்துப் பெரியவர் ஒருமுறை பேட்டி கொடுத்தார்.

இன்றைய பரிதாபமான பெண்களைப் பார்க்கும் போது 'கருணைக் கொலை'யெல்லாம் சரி யென்று தோன்றுகிறது.

வயதானவர்கள் என்றால் அவர்கள் பிரயோஜனமே இல்லாதவர்கள் என்ற மனப்பான்மை இருக்கிறது. 'பிரயோஜனம்' என்றால் எந்த விதத்தில்? - பணம் சம்பாதிக்க, வேலைகள் செய்ய என்பதுதான் அர்த்தமா?

ஒரு வாசகி எழுதியிருந்தார், குழந்தையே பெற வாய்ப்பில்லை என மருத்துவர்களால் சொல்லப்பட்ட ஒரு தம்பதியர் இரண்டு குழந்தைகளைத் தத்து எடுத்துக் கொண்டு வளர்த்தார்களாம். மூன்று வருடங்கள் கழித்து அந்தப் பெண் கருவுற்றாளாம்! இது எப்படி சாத்தியம் என மருத்துவர்களுக்கு ஆச்சர்யம். மனோதத்துவ நிபுணரின் விளக்கம் — அந்தக் குழந்தைகளைத் தாயாக, தந்தையாகத் தொட்டுத் தழுவி அணைத்து உள்ளம் மகிழ்ந்தபோது இவர்கள் உடலிலும் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று. இந்தக் குழந்தைகளை முன்னிலும் அன்போடு வளர்ப்போம் என்றார்களாம் அவர்கள்.

இப்படி அன்பு, தாய்மை நிறைந்த அன்பு எதையும் சாதிக்கவல்லது. இதை பல்லாண்டு காலம் வாழ்ந்த அந்த முதியவர்களால் இளைய தலைமுறைக்குக் கொடுக்க முடியும். அப்படிப்பட்ட அன்பில் வளரும் குடும்ப இளையவர்களை இன்று சமூகம் எங்கும் நஞ்சாகப் பரவியிருக்கும் பல கலாசார சீர்ழிவுகள் பாதிக்காது.

இப்போது சொல்லுங்கள், நீங்கள் மேலே கூறியது சரியா? ஒரு விஷயம், இதைப் பெரியவர்களும் உணர வேண்டும், இளைய தலைமுறையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டு தரப்பினரிடமும் கோளாறு இருப்பது தான் பிரச்னைக்குக் காரணம்.

உலகத் திரைப்படங்களில் பெண்கள்



பெண்கள் பிரச்னை குறித்துப் படம் பண்ணுவது இந்நாளில் தவிர்க்க முடியாத ஒரு கட்டாயம். கேரளத்தில் ஏப்ரல் முதல் வாரத்தில் நடைபெற்ற பன்னாட்டுத் திரைப்பட விழாவில் பெண்களை மையமாக வைத்த படங்கள் நிறைய வந்திருந்தன. வித்யாசமாகவும் செய்திருந்தார்கள். மிக நுட்பமான வலிகளை எதிர்பார்ப்புகளை ஏமாற்றங்களை வடித்திருந்தார்கள். முழு வீச்சோடு கோழிக்கோட்டில் திரையிடப்பட்ட இருநூறு படங்களில் ஐம்பது படங்களை முழுக்கவும் பார்க்க முடிந்ததில் மீன்வாடை தாண்டி 'மனிதம்' நுகரக் கிடைத்தது. திரைப்பட விழாவின் கருப்பொருள் 'மனிதம்' ஆயிற்றே!

'மயோன்னேஸ்' என்ற கொரியா பெண்கள் படமே (யூன் இன் ஹோ டைரக்ட் செய்தது) ஸ்வர்ண கமலத்தைத் தட்டிச் சென்றது ஒரு பெரிய சந்தோஷம். முழுக்க முழுக்க தாய் மகள் இருவரையே வளைய வந்த காமிரா அவர்களின் துல்லியமான எண்ண ஓட்டங்களை உறவுச் சிக்கலைக் கவிதையாக்கித் தந்தது.

எந்த வித வில்லங்கமுமில்லாத சாதாரண குடும்பக் கதை. குடிகாரக் கணவனோடு கஷ்டப்பட்டு குழந்தைகளை வளர்த்து ஆளாக்கி, ஐம்பது வருட வாழ்க்கையின் திருப்தியின்மை பத்திரமின்மைகளைப் புலம்பல்களில் வெளிப்படுத்தும் முதிர்ச்சி பெறாத அம்மா பாத்திரம்.

எல்லாம் பொறுத்துக் கொண்டு வார்த்தையில் கொட்டாமல் வேலையே வேலை என்றிருக்கும் பெண். கணவன் டூரில் சென்றிருக்க, முன் பிள்ளையோடு வயிற்றில் கர்ப்பத்தோடு அம்மாவையும் சீராட்டியாக வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தில் ஆஜர்.

அம்மா பூசிக் கொள்ளும் தலைமுடிக்கான பளபளா 'மையோனீஸ்' க்ரீம் மகளுக்கு ஆத்திரத்தைக் கிளப்புகிறது. சாவுப் படுக்கையில் தகப்பனைத் தாய் சரியாக கவனித்துக் கொள்ளவில்லை என்ற கண்டனத்தோடு மகள் தாய் மேல் தன் அதிருப்தியைத் தெரிவிக்கிறாள். தாய் செய்வதறியாமல் மகள் வீட்டை விட்டு வெளியேறுகிறாள்.

பெண்கள் தம் வாழ்க்கைத் துணைவரை சந்தோஷப்படுத்துவதும் கடமை செய்து திருப்தி செய்வதும் மட்டும் போதுமாகி விடாது. கூடவே வாழ்வியலைக் கண்கொட்டாமல் கவனித்து வரும் குழந்தைகள் என்ற கடுமையான விமர்சகர்கள் உடனிருக்கிறார்கள் என்பதை உணர்ந்து அவர்களிடத்திலும் நியாயம் பெற்றாக வேண்டும் என்ற உண்மை படத்தில் பெறப்படுகிறது.

இவ்வளவுக்கும் கதையில் வரும் தந்தை லட்சியத் தந்தை அல்ல. எனினும் ஹாஸ்டலில் விடப்பட்ட மகளுக்கு எதையோ திருப்தியாகப் பண்ணி, பாசத்தை வாங்கிக் கொட்டிக் கொண்டிருக்கிறார். அப்பா வெறும் வயிற்றில் பட்டைச் சாராயம் சாப்பிட்டதைக் கூட நன்றியுடன் நினைத்துக் கொள்கிறாள் மகள்.

கடைசி நாள் மரணப் படுக்கையில் அப்பா படுக்கையிலேயே கழித்திருந்த நரகல் நாற்றத்தை விடவும் அதே நாளில் அம்மா அப்பாவை வெகுண்டபடி வந்தபோது அவள் தலையிலிருந்து வீசிய மையனேஸ் க்ரீம் வாசனை தான் குமட்டி எடுத்தது தன்னை என்று மகள் வாக்குமூலம் கொடுக்கும்போது தாய்க்கு எப்படி இருக்கும்?

பெண்களைச் சித்தரித்த படங்களில் ஒரு வெளிநாட்டு Two women, ஒரு உள்நாட்டு Two women என்று இரு படங்கள் பார்த்தவர்களை ரொம்பப் பேச வைத்தன.

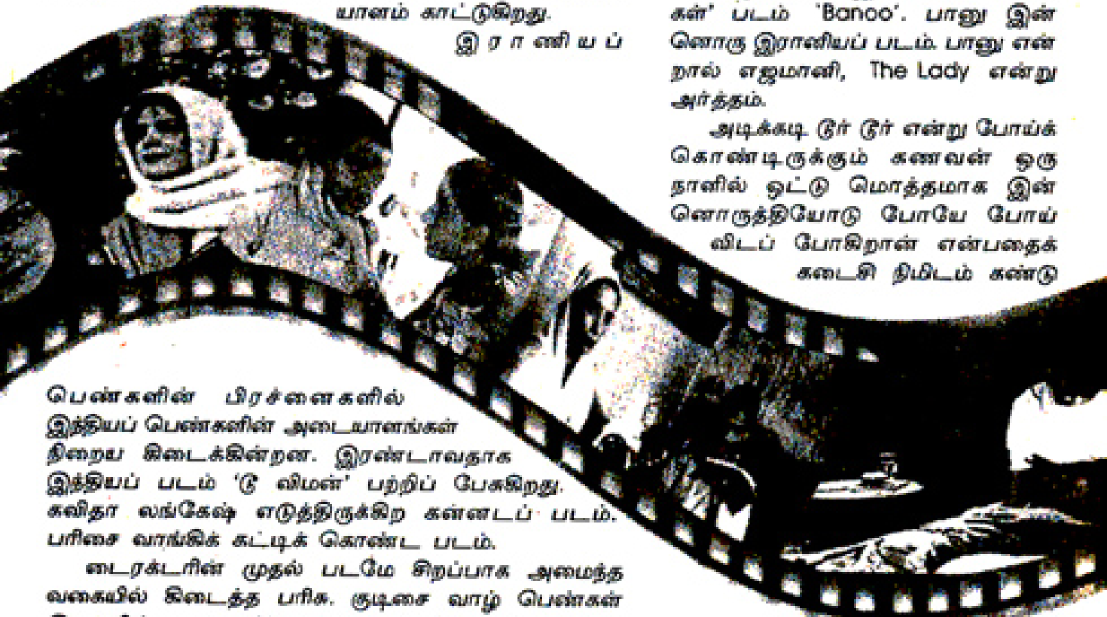
முதலாவது ஒரு இரானியன் படம். 'Two women' என்ற தலைப்பில் தரியுஷ் மெஹர்ஜுஈ எடுத்த படம். சிறு வயதிலிருந்து படிப்பு நல்ல சிந்தனை என்றிருந்த அருமையான பெண். திருமணத்துக்கு முன்பு கல்லூரி நாட்களில் ஒரு காலி அவளைத் தொடர அனாவசியமாகக் கோர்ட்டுக்கும் போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கும் இழு

படுகிறாள். திருமணத்துக்குப் பின்போ நிறைய உரிமைகளை விட்டுத் தருவதாகச் சொல்லி மணமுடித்த கணவன் எடுத்த எடுப்பிலிருந்தே செய்த கெடுபிடி.

தோழியிடம் கூடத் தொலைபேச முடியாத ஜெயில் வாழ்க்கை. அடுத்தடுத்து குழந்தைகள். படிப்பைத் தொடர முடியவில்லை. வீட்டுக்குள் மேலும் மேலும் ஹிம்சை. ஒரு மூட்டை புத்தகங்களோடு ஓடிப் போக நிச்சயம் பண்ணும் அளவுக்குக் கதாநாயகிக்குப் படிப்பாசை. முடிவு எப்படிப் பட்டவர்களையும் உலுக்கி எடுக்கும்.

ரோயா, ரோயா என்று தோழி மீது உயிரை விடும் கதாநாயகி ரோயாவிடம் 'single parent ன் குழந்தை வளர்ப்பு பற்றி ஏதாவது புத்தகம் கிடைத்தால் எனக்குக் கொடு' என்பது பிரச்னையின் ஆணிவேரை அடையாளம் காட்டுகிறது.

இ ரா ணி ய ப்



பெண்களின் பிரச்னைகளில் இந்தியப் பெண்களின் அடையாளங்கள் நிறைய கிடைக்கின்றன. இரண்டாவதாக இந்தியப் படம் 'டூ விமன்' பற்றிப் பேசுகிறது. கவிதா லங்கேஷ் எடுத்திருக்கிற கன்னடப் படம். பரிசை வாங்கிக் கட்டிக் கொண்ட படம்.

டைரக்டரின் முதல் படமே சிறப்பாக அமைந்த வகையில் கிடைத்த பரிசு. குடிசை வாழ் பெண்கள் இருவரின் கதை. 'க்யாத்தா' என்கிற பன்னிரண்டு வயதுச் சிறுவனின் குரலில் கதை சொல்லப்படுகிறது.

சமூக விரோதிகளின் அட்டகாசங்களில் வறுமைச் சூழலுக்கு பலியாகி 'தெவேரி' என்கிற பெண் விபச்சாரத்துக்கும் பத்மா என்ற பெண் சினிமா மாயைக்கும் இரையாவது பற்றிய கதை.

அதில் ஆச்சர்யம் என்னவென்றால் தெவேரியாவது அநாதை, தன் தம்பி க்யாத்தாவையும் காப்பாற்ற வேண்டியவள். பத்மாவின் பெற்ற தந்தையே தன் இரு பெண்களையும் போலி சினிமாத் தரகர்களுக்கு காட்டிக் கொடுப்பதாகக் கதை. பார்க்கும்போது வேதனை புரட்டிப் போடுகிறது.

ஏழைகளின் குடிசைகளில் சாராயமும் சதையும் தான் என்னமாய் ஜனங்களைச் சீரழிக்கிறது? அரசியல் வேறு அங்கு தூபம். திறம்பட சொல்லப்பட்டிருக்கும் திரைச் சித்திரம். ஒரு சின்ன மறுப்புமில்லாமல் புதை குழியில் இறங்கும் பெண்களின் நிலை சுற்றுச் சூழல் அழுகித் தீமை புரையோடியிருப்பதைக் காட்டும். 'தெவேரி' சின்னப் பையனின் பார்வையில் சொல்லப்பட்டிருப்பதால் அரசியல் புரட்டுகள் புட்டுப் புட்டு வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. களங்கமில்லாத சிறுவன் ஆட்டோக்காரனை ஏமாற்றி சிக்னலில் நழுவி ஓடுவது, தலைவர் கோட் பாக்கெட்டில் கை வைப்பது போன்ற சில்லறைக் குற்றங்களைச் செய்ய ஆரம்பிப்பது 'குற்றவியல்' நுணுக்கத்தைச் சொல்கிறது. தேவை என்கிற விஷயம் மிக இயல்பாகக் குற்றம் பண்ணத் தூண்டுகிறது.

அழுத்தமான இன்னொரு 'பெண்கள்' படம் 'Banoo'. பானு இன்னொரு இரானியப் படம். பானு என்றால் எஜமானி, The Lady என்று அர்த்தம்.

அடிக்கடி டூர் டூர் என்று போய்க் கொண்டிருக்கும் கணவன் ஒரு நாளில் ஒட்டு மொத்தமாக இன்னொருத்தியோடு போயே போய் விடப் போகிறான் என்பதைக் கடைசி நிமிடம் கண்டு கொள்கிறாள் மனைவி. கணவனும் ஒப்புக் கொள்கிறான், சால்ஜாப்பு எதுவும் சொல்ல வழியில்லாமல். வெறுமையான வீட்டில் தனித்து விடப்பட்ட மனைவிக்குக் குரான் மட்டுமே துணை. வீட்டு நிர்வாகம் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. குரானின் குரல் அவளைக் கருணை செய்யத் தூண்டுகிறது. அடுத்தவருக்கு உதவி செய்வதென்பது தனிமைத் துயரத்துக்குப் பெரிய வடிகாலாயிருக்கிறது. கூடவே தொந்தரவுகளும். இறுதியில் அந்த ஸ்த்ரீ ரத்னம் செய்கிற முடிவு பெண்களுக்குப் பெருமை சேர்க்கிறது. படமாக்கமும் யுக்திகளும் கொன்று போடுகின்றன.

நாலாவது படம் 'ஸ்ரீ. சத்யவான்

சாவித்ரி கதையை இதையும் விட மாடர்னாக அழகாக ட்ரீட் செய்து விட முடியாது. பத்தாம் பசலித்தனம் என்று நினைக்கப்பட்ட விஷயத்தை அழகாகப் புதுப்பித்திருக்கிறார்கள்.

கையில் இருக்கிக் கொண்ட ஒன்றை நம் மனம் பொருந்தாமல் எப்படிக் கை நழுவ விட்டு விட முடியும்? அது கொள்கையாக இருக்கட்டுமே, கணவனாக இருக்கட்டுமே, நமக்கு மனசில்லாமல், நாம் விட்டுக் கொடுக்காமல், நம்மை விட்டுப் போக அனுமதித்து விடுவோமா?

கதாநாயகி அருமையான நடனமணி. ஜாவளிய மென் நடனம் ஆடுபவள். அந்த நடனத்தில் அவள் தேர்ச்சி பெற உறுதுணையாக இருந்தவனும் சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்த அவளை அந்தஸ்தில் தூக்கி விட்டவனும் அவளுடைய கணவன்தான். ஒரே ஒரு ஆண் குழந்தை. கூடவே கதாநாயகி வெகு திறமையுடன் வீட்டுக்குள்ளேயே 'பொட்டிக்' சாய அச்சுத் தொழிலை மேற்பார்த்து சம்பாதிக்கிறவள். நாலு கட்டு வீட்டைச் சுற்றி வந்து கவனித்து நிர்வகித்து வருபவள். தொழிலை விரிவுபடுத்த நிறைய திட்டங்கள் வைத்திருப்பவள். பல நாள் குடி, சீட்டாட்டம் முடித்துக் கொண்டு ஒரு நாள் வியாதியுடன் வந்து சேர்கிறான் கணவன். 'வியாதி தீராது. மரணப் படுக்கை' என்று அபிப்பிராயப்படுகிறார் வைத்தியர். நம் தோழிக்கு அப்படியெல்லாம் கணவனை அள்ளிக் கொடுக்க மனசில்லை.

யமாதிபதி நேரில் வந்து சண்டை வலிக்கிறான். அவளும் நிறைய தார்மீகக் காரணங்களைச் சொல்லி யமனிடம் வாய்தா பெறுகிறாள். வாய்தாவுக்குச் சொல்லப்படும் காரணங்கள் தன்னலமற்றவையாகவும் புறக்கணிக்கப்பட முடியாதபடி நியாயமானவையாகவும் இருக்கின்றன - உதாரணத்துக்குக் குலத்துக்குரிய வாரிசுச் சின்னத்தைப் பொறுப்பான யாரிடமாவது கொடுத்தாக வேண்டும் என் புருஷன் என்பாள் ஒரு நாள். இன்னொரு நாள் தன்

எந்தத் துவையல் செய்தாலும் கடைசியில் இரண்டு கரண்டி (மேஜை) எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ. பருப்பு + சீரகம் + மஞ்சள்தூள் + வெந்தயப்பொடி, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டினால் வாசனை மிகுதியாக இருக்கும்.

- ஹேமலதா



குருவிடம் முறையாக என் கணவன் விடை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பாள். எந்தக் காரணத்துக்காக வாய்தா பெற்றாளோ அதற்கான முயற்சியை அன்றிரவே ஆரம்பித்து உடனடியாக முடித்தும் வைப்பாள் கணவனுக்காக. கிடைத்த சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்திக் கணவனுக்கு அதிவேகமாக வைத்திய சிகிச்சையும் செய்கிறாள்.

பார்த்துப் பார்த்து பணிவிடையும், யமனிடம் தனக்கான நடன ஒத்திகையையும் முடித்துக் கொள்கிறாள். யமாதிபதி என்பதாக ஒருவன் வருவதும் பேசுவதும் கதாநாயகி தன் விதியை முன்நிறுத்திப் பேசுகிற உருவகம் தானே! இறுதியில் தவிர்க்க முடியாத முடிவு வந்து சேரும் போது தைரியமாக எதிர் கொள்கிறாள் ஒரு விம்மலோடு. பெண்ணின் திட்டத்தைக் காட்டும் வெகு அற்புதமான படம் 'ஸ்ரீ' என்ற இந்தோனேஷியப் படம்.

மூன்று சக்கர சைக்கிள் ரிக்ஷாக்கள் ஓடும் தெருக்கள். ஓட்டுநர் பயணிகளைப் பார்த்து உட்கார்ந்தபடி ஓட்டுவது நம் ஊர் ரிக்ஷாக்களுக்குத் தலைகீழ். எஜமானர் தரையில் உட்கார்ந்தோ படுத்தோ இருக்கையில் தரையில் தவழ்ந்தபடி நடமாடும் வேலையாட்கள். 'பொட்டிக்' சாய அச்சுத் தொழில் நுட்பங்கள், வாழ்க்கை முறை, கம்பத்தைச் சுற்றி ஆடும் நளினமான ஜாவனீய பாரம்பரிய நடனம். நேர்த்தியான இசை - என்று பல விஷயங்கள் படத்தில்.

ஐந்தாவதாக ஷ்யாம் பெனகல் தந்த 'ஹரி பரி' என்ற ஹிந்தி படம். வட்டார வழக்கு பாஷையில் படம் முழுக்க விரவி இருந்த பாடல் இருந்ததே அது எப்படிப்பட்டவரையும் உருக்கி விடும். ஆரம்ப வரிகள் இதோ 'உன்னை வெள்ளை உடுத்த வேண்டாமென்றேனே! சௌபாக்யங்கள் நிலைக்கட்டுமென்று. உன்னைக் கறுப்பு உடுத்த வேண்டாமென்றேனே! துக்கங்கள் உனக்குக் கூடாது என்று'.

இன்னொரு இடத்தில் பாட்டு இப்படி வரும் 'பெண்ணாக இன்னொரு பிறவியே வேண்டாம். பிறந்தாலும் சிசுவாகவே என்னைச் சிதையில் சேர்த்துவிடு' இந்தக் காட்சியில் பெண் சிசுவைப் புதைக்க எடுத்துப் போவார்கள். மூன்று தலைமுறைப் பெண் துயரங்களைச் சித்திரம் வடிக்கிறது படம். ஷபனா ஆஸ்மி, நந்திதா தாஸ் செய்திருக்கிறார்கள். நல்லதொரு நம்பிக்கையின் ஆரம்பத்துடன் முடிவு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

திரைப்பட விழாக்களுக்குச் சில நோக்கங்கள் உண்டு. கேரளாவில் அதிக விளம்பரமின்றி நடந்த இந்த வருடத் திரைப்பட விழா நோக்கத்தில் வெற்றி பெற்றதாகவே சொல்ல வேண்டும்.

— மாலதி

TEACHERS WANTED
(LADIES ONLY)

QUALIFICATION	SCALE OF PAY (CONSOLIDATED)
1. Post Graduates with B.Ed., in Science and Maths. Graduates with B.Ed., in all Major and in Computer Science	* Starting from Rs. 2,000/- (per month) * Salary will be increased
2. Hindi Teachers	* **Rs. 1,500/- p.m.**

- **In Consideration with Experience, Efficiency and Fluency in English, Graduates and Post-Graduates will be paid between Rs. 2000/- & Rs. 3000/- per month.**
- **Lodging Free**
- **Boarding Free**
- **12% P.F. Contribution from Management**
- **Confirmation after probation period**
- **Preference will be given to Eng. Litt. candidates**
- **Preference to those who studied in English medium from school studies.**
- கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்களுக்கும் விதவைகளுக்கும் தங்கள் வாழ்க்கையை பயனுள்ள வகையில் அமைத்துக் கொள்ளவும் சேவை செய்யவும் பாதுகாப்பான இடம்.

Xerox Copies of Mark Lists & Certificates (SSLC to Collegiate studies) is to be sent with the application. The staff should stay only in the Gurukula Hostel.

Apply to :

Yatheeswari Ramakrishna Priya Amba,
Sri Ramakrishna Vidyalaya Gurukulam,
(Mat. Hr. Sec. School)
New Edaikkal, Ulundurpet, Villupuram District.
Tamilnadu - 606 107

ஞாபக சக்திக்கு 108 யோசனைகள்

ஞாபகமறதி எப்படி, எதனால் ஏற்படுகிறது? இதைத் தடுக்க வழி முறைகள், பின்பற்ற வேண்டிய பயிற்சிகள் என்று பல பயனுள்ள யோசனைகள் தரப்பட்டுள்ளன. அடிக்கடி 'ஞாபக மறதி' தொல்லையால் பாதிக்கப்படும் வாசகர்களும், ஏன் மாணவர்கள் மற்றும் எல்லாரும் படித்துப் பயன்பெற வேண்டிய புத்தகம். ஆசிரியர் குரு. ஷண்முகம்.

பக் - 192 விலை ரூ. 40.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை நெடுஞ் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014).

உங்கள் செல்லக் குழந்தைகளுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர்கள்

ஒவ்வொரு மதத்துக்கும் ஏற்ற மூவாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட பெயர்கள் ஆண் - பெண் என்று பிரித்துத் தரப்பட்டுள்ளன.

பக் - 136 விலை ரூ. 30.00

(புத்தகப் பூங்கா, 17, பூரம் பிரகாசம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014).

ஜாதக துவாதச பாவ பலன்கள்

12 ராசிக்கும் உரிய பொது விதிகள், கிரகங்கள் அமையும் முறை, இவை ஸர்வார்த்த சிந்தாமணி, பலதீபிகை, ஜாதக தத்துவம் போன்றவற்றில் கூறப்பட்டுள்ள பாவபலன்கள் ஆராய்ந்து விரிவாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. தொகுப்பு டாக்டர் கேஎன். சரஸ்வதி. தமிழ் உரை - பிரம்மஸ்ரீ கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள்.

பக் - 310 விலை ரூ. 75.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017).

ஸ்ரீமத் பாகவதம்

ஸ்ரீமத் நாராயணின் லீலைகளை எளிய நடையில் எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர் வழித்துணை ராமன்.

பக் - 412 விலை ரூ. 77.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தியாகராயநகர், சென்னை - 600 017).

தடயம் தரும் தகவல்கள்

பல் வேறு நாடுகளில் நடந்த பல விந்தையான சம்பவங்கள் அறிவியல் கண்ணோட்டத்துடன் தரப்பட்டுள்ளன இந்நூலில். படிக்க சுவாரசியமான பல விஷயங்கள். ஆசிரியர் வேணு சீனுவாசன்.



பக் - 120 விலை ரூ. 25.00

(பூங்கொடி பதிப்பகம், 14, சித்திரைக்குளம் மேற்கு வீதி, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4).

ஆறுமுகன் ஆராதனை

ஆறுமுகக் கடவுளைப் பற்றி தான் இயற்றிய தமிழ்ப் பாடல்களை தொகுத்து வழங்குகிறார் ஞானதேசிகன்.

பக் - 152 விலை ரூ. 30.00

(செந்தில் இல்லம், 14, முதல் மெயின் ரோடு, திரு.காலனி,

குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44).

பலன் தரும் தெய்வீக யந்த்ர - மந்த்ர வழிபாட்டு முறைகள்

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இன்னல்களுக்குத் தீர்வு ஏற்படுத்தி நன்மைகள் தரும் பல வித யந்திரங்களும், மந்திரங்களும் வழிபாட்டு முறைகளையும் தொகுத்து வழங்குகிறார் அ.ம. இலக்குவனார்.

பக் - 144 விலை ரூ. 35.00

(ராஜேஸ்வரி புத்தக நிலையம், 8, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை - 600 017).

வண்ணத்துப் பூச்சிகள்

சிறுகதைத் தொகுப்பு. நம்மைச் சுற்றி நடக்கும் நிகழ்வுகளை வைத்துப் பின்னப்பட்ட கதைகள். ஒவ்வொன்றும் மனதில் படியும்படி எழுதப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் ராஜமணி பென்னிராஜ்.

பக் - 180 விலை ரூ. 50.00

(மீனாட்சி புத்தக நிலையம், மயூரா காம்ப்ளக்ஸ், 48/11 & 12 தானப்ப முதலி தெரு, மதுரை - 625 001).

மனம் ஓர் ஆலயம்

அலைபாயும் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி, மனம் பண்படுவதற்கு வழிமுறைகள் சொல்லித் தருகிறார் பொன் பரமகுரு. இளைஞர்கள் படிக்க வேண்டிய அரிய புத்தகம்.

பக் - 176 விலை ரூ. 32.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17).

வேடிக்கை கதைகள்

விடுமுறையில் பொழுதுபோகாமல் தவிக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஓர் அருமையான கதைப் புத்தகம், அறிவை வளர்க்கும் விதத்தில். ஆசிரியர் அருண்.

பக் - 256 விலை ரூ. 55.00

(அறிவு நிலையம் பதிப்பகம், 60/1, பாரதி சாலை, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005).

சேந்தன் செந்தமிழ்

தமிழிலேயே நிறைய வடமொழிச் சொற்கள் கலந்துள்ளன. நிறையவற்றிற்குப் பொருள் தெரியாமல் பயன்படுத்துகிறோம். இவற்றை எடுத்துக் காட்டும் விதத்தில் வடமொழி - தமிழ் சொல் அகராதியாக வந்திருக்கும் இந்நூல் மிகவும் பயனுள்ளது. தொகுப்பு பாம்பன்

சுவாமிகள்.

பக் - 208 விலை ரூ. 40.00

(அழகு பதிப்பகம், 20, ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49).

சுவையான செட்டிநாட்டு சமையல்

சுவையும், மணமும் நிறைந்த செட்டிநாட்டு சமையல்களை தொகுத்து வழங்குகிறார் வசந்தா இராமநாதன்.

பக் - 136 விலை ரூ. 25.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துக்கிருஷ்ணன் தெரு, த.பெ. எண். 6124, தி.நகர், சென்னை - 17).

திருவண்ணாமலை கிரிவல மகிமையும் 1008 போற்றியும்!

திருவண்ணாமலை பற்றிய அரிய தகவல் களும், அண்ணாமலையின் 1008 போற்றியும் தெரிந்து கொள்ள விரும்பும் அன்பர்களுக்கு உதவும். ஆசிரியர் தேவநாத ஸ்வாமிகள்.

பக் - 102 விலை ரூ. 23.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை - 17).

யுவ பாரதம்

இந்திய சுதந்திரப் போராட்ட தியாகி லாலா லஜபதிராய் இளைஞர்களுக்கு எழுதிய ஆங்கிலப் புத்தகத்தின் தமிழ் வடிவம். வரலாற் றைத் திருப்பிப் பார்க்கும் முகமாகவும், சுதந்திர உணர்ச்சியைத் தூண்டும் விதத்திலும் அமைந்த இப்புத்தகத்தைத் தமிழில் மொழி பெயர்த்திருப் பவர் ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி. அமரர் கல்கி நூற் றாண்டு வெளியீடாக மறுபதிப்பு செய்யப்பட் டுள்ளது இந்நூல்.

பக் - 344 விலை ரூ. 65.00

(இமயம் பதிப்பகம், 17-A, கரியாங்குடி செட்டித் தெரு, நாகப்பட்டினம் - 611 001.

இராமன் அவதரித்த நாட்டில்...

சமூகப் பார்வையுடன் எழுதப்பட்டுள்ள சிறுகதைகள். ஜோதிர்லதா கிரிஜா தனக் கேயுரிய பாணியில் படிப்பவர்களை சிந்திக்கத் தூண்டும் விதத்தில் எழுதியுள்ளார்.

பக் - 160 விலை ரூ. 30.00

(இந்திரா பதிப்பகம், 60, முதல் தெரு, தீனதயாளு நகர், திருவெறும்பூர், திருச்சி - 620 013).

இம்மாத இல்லத்தரசி



• சாமளி

பொருள் : வேகவைத்த பலகாரம்

முதல் பரிசு

பட்டு அப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 1 டம்ளர்
புழுங்கலரிசி - ½ டம்ளர்
உளுந்து - 1 டேபிள் ஸ்பூன்



• மீனலதா ஆர்.

ஈஸ்ட் - ¼ டீஸ்பூன்
தேங்காய் - ½ மூடி
பால் ஆடை + பால் - ¼ டம்ளர்

காரத்திற்கு :

பச்சை மிளகாய் - 3 (பொடியாக நறுக்கவும்)
இஞ்சி - சிறு துண்டு (பொடியாக துருவவும்)
பாதி வெந்த பச்சைப் பட்டாணி - ஒரு கைப்பிடி (50 கிராம்)
கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு

தாளிக்க :

கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, எண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்

இனிப்புக்கு :

சர்க்கரை - ¼ டம்ளர்

ஏலக்காய் - 1
முந்திரி திராட்சை, கிஸ்மிஸ் - 10

செய்முறை :

அரிசியை முதல் நாள் இரவே ஊறப் போடவும். காலையில் உளுந்தை ஊறப் போடவும். அரிசியுடன் ஊறின உளுந்து சேர்த்து அரைக்கவும். அரிசி பாதி அரைத்தவுடன் ½ மூடி தேங்காயை சேர்த்து பட்டுப் போல அரைக்கவும். (ஆப்ப மாவு பதம்). ¼ டம்ளர் பாலில் யீஸ்ட், ஒரு சிட்டிகை சர்க்கரைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். அடுப்பருகே வைத்தால் நுரைத்துப் பொங்கும். இந்த யீஸ்ட் கலவையை மாவில் கொட்டிக் கலக்கவும். மாவு சற்று பெரிய பாத்திரத்தில் இருக்க வேண்டும். இரண்டு மணி நேரத்தில் மாவு பொங்கி விடும். நன்றாகக் கலந்து இரு பாதியாகப் பிரிக்கவும்.

காரம் :

ஒரு பாதியில் உப்பு சேர்க்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றித் தாளிக்கவும். பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கிக் கொட்டவும். குக்கரில் நீர்வைக்கவும். அதிக ஆழமில்லாத (பேசின் அல்லது குக்கர் பாத்திரமானாலும் சரி) பாத்திரத்தில் லேசாக நெய்யோ எண்ணெயோ தடவவும். ஒரு கரண்டி மாவை ஊற்றவும். பாதி வெந்த பச்சைப் பட்டாணியைப் போடவும் (பரவலாக) மேலே ஒரு கரண்டி மாவை ஊற்றி தட்டால் மூடவும். குக்கரில் வெயிட் போட்டு ஆவியில் பத்து நிமிடம் வேக வேண்டும். பாத்திரத்தை வெளியே எடுத்து வைத்து ஆறவிடவும். கத்தியால் அப்பத்தைச் சுற்றிலும் விடுவித்த பின் தட்டில் தலைகீழாகக் கொட்டவும். பம்மென்று அழகான பட்டு அப்பம் தயார். இதைக் கேக் போல கத்தியால் வெட்டலாம்.



• மாலதி கிருஷ்ணா

இனிப்பு :

மாவில் சர்க்கரை சேர்க்கவும். ஏலக்காய் பொடித்துப் போடவும். முந்திரி, திராட்சைகளை நெய் தடவிய பாத்திரத்தில் அலங்காரமாக அடுக்கி அலுங்காமல் மாவு ஊற்றவும். தட்டால் மூடி ஆவியில் பத்து நிமிடம் வேக விடவும்.



• சி. அலமேலு



• ஆர். ஜானகி

குறிப்பு :

பாத்திரத்தில் பாதி அளவுதான் மாவு ஊற்ற வேண்டும். அப்பம் உப்பி பம்மென்று பாத்திரம் நிறைந்து விடும். பச்சைப் பட்டாணி உப்பு சேர்த்து பாதி அளவே வேக வேண்டும். மீதி அப்பத்தோடு வேகும். தொட்டுக் கொள்ள தக்காளி சட்னி பொருத்தமாயிருக்கும், காரத்தில் ஒரு துண்டு, இனிப்பில் ஒரு துண்டு பட்டு அப்பம் வைத்துக் கொடுத்தால் மனமும் வயிறும் நிறைந்துவிடும்.

– சாமனி, திருச்சி - 12.

இரண்டாம் பரிசு

மராத்திய ஸ்பெஷல் கமண் டோக்ளா

மராத்திய மாநிலத்தில் ஸ்பெஷலாக பேசப்படும் இந்த கமண் டோக்ளா புது வகையான பலகாரம்.

என்னுடைய கை வண்ணத்தையும் அந்த கமண் டோக்ளாவில் (சிறிது மாற்றம் செய்து) காட்டி இதை செய்து பார்த்து எழுதியுள்ளேன்.

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு - 250 கிராம்
அரிசி மாவு - 25 கிராம்
குறுமிளகு - 10 கிராம்
(ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்தது)
பொடி உப்பு - தேவையான அளவு
புதிய பச்சைக் கொத்துமல்லி
- அரைக் கட்டு
தேங்காய்ப்பூ - 1 கிண்ணம்
சமையல் சோடா - ½ சிட்டிகை
ரீபைண்டு எண்ணெய் - 75 மி.கிராம்
தயிர் அல்லது மோர் - 2 கிண்ணம்

செய்முறை :

கடலை மாவு, அரிசி மாவு ஆகியவைகளைத் தனித் தனியே சலித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். புதிய பச்சைக் கொத்துமல்லியை நன்கு அலம்பி பொடிப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்.

கடலை மாவு, அரிசி மாவு, ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்த குறுமிளகு, தேவையான பொடி உப்பு ஆகியவைகளைத் தயிர் அல்லது மோரில் போட்டு நன்கு தோசை மாவு போலக் கெட்டியாகக் கரைத்து சிறிது சமையல் சோடா சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பொங்கிய பிறகு இதனை அகலமான தட்டினில், அரைத் தட்டு அளவில் சமமாகப் பரப்பி ஆவியில் வேக வைக்கவும். சுமார் 20 நிமிடங்களில் வெந்து விடும். பின்னர் வெளியே எடுத்து ஆற விடவும்.

ஆறிய இந்தக் கலவையைச் செவ்வக அல்லது சதுர வடிவினில் சிறிய துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். ஓட்டை ஓட்டையாக இருக்கும் இது.

அடிக்கனமான வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்த பிறகு கடுகை வெடிக்கவிட்டு, துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்திருக்கும் டோக்ளாவை உடையாமல் அதில் போட்டு, கவனமாக மென்மையாகக் கிளறவும் 2 - 3 நிமிடங்கள். பிறகு வெளியே எடுத்து மெலமைன் தட்டில் வைத்து தேங்காய்ப்பூ மற்றும் பச்சைக் கொத்தமல்லி ஆகியவைகளை அதன் மீது பரவலாகத் தூவி பரிமாறினால் சுவையோ சுவை!

இதனுடன் டொமட்டோ கெட்ச் அப் தொட்டும் சாப்பிடலாம். அப்படியேவும் சாப்பிடலாம்.

– மீனலதா ஆர்., மும்பை - 28.

மூன்றாம் பரிசு

மாங்காய்ப் பால்

தேவையான பொருட்கள் :

புளிப்பில்லாத பெரிய மாங்காய்
(பெங்களூரா, பச்சரிசி மாங்காய் வகை)
தேங்காய் – 1 பெரிய மூடி
முந்திரி – 8
பலாக் கொட்டை – 10
பலாச் சுளை – 10
(அதிகம் பழுக்காமல் ஓடியக்கூடியதாய் இருந்தால் நலம்)
பால் – 2 கப்
வெல்லம் – தூள் செய்தது 1 கரண்டி அளவு
மிளகுப் பொடி – ½ ஸ்பூன்
உப்பு – ¼ ஸ்பூன்
அரிசி மாவு – 1 ஸ்பூன் (தேவைப்பட்டால்)

செய்முறை :

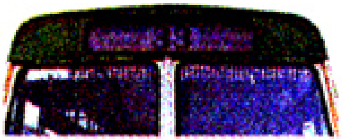
மாங்காயைத் தோல் நீக்காமல் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். (தோல் இருந்தால்



33னா...! 88ட்டா...!

சந்தேகம், இனி உங்களுக்கு வேண்டாம். பார்வைச் சிக்கல் இது ஒரு வழக்கமான பிரச்சனைதான்.

இதை தீர்ப்பதற்கு தேவையான லென்சுகள், காண்டாக்ட் லென்சுகள், ஃபிரேம்கள் மற்றும் கம்ப்யூட்டரைஸ்டு கண் பரிசோதனையென அனைத்தும் உலகத்தரத்தில் கொண்டுள்ளது. இன்றே வாருங்கள்.



ஒளி படைத்த பார்வைக்கு!

Kapleshwar Optics
தி. நகர் Ph: 824 1074, 826 4211

Turakhia OPTICS
அண்ணாநகர் மேற்கு Ph: 626 9297

VISION CARE
அடையாறு Ph: 491 3812 / 13
அசோக் நகர் Ph: 471 0159
சேத்துபட் Ph: 826 4921, 826 8084

Turakhia OPTICIANS Since 1949
மைலாப்பூர் Ph: 827.1012, 827 1978

SAVERA OPTICIANS
நுங்கம்பாக்கம் Ph: 827 7706, 827 7635

அதிகம் குழையாது, துவர்ப்பு ருசி கூடும்).

தேங்காயை உடைத்து மெல்லியதாக நீளமாக கீறி வைத்துக் கொள்ளவும். முந்திரியை பாதி, பாதியாக உடைத்து வைக்கவும். பலாக் கொட்டை தோல் நீக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். முதலில் மாங்காய், தேங்காய், பலாக்காய், முந்திரி (வறுக்காமல்) இவற்றைத் தண்ணீர் விடாமல் குக்கரில் வேகவைக்கவும். அதிகம் குழையாமல் ஒரு விஸில் வந்தால் போதும். பின்பு பாலை லேசாகக் காய்ச்சி அதில் வேக வைத்த மாங்காய், தேங்காய், முந்திரி, பலாக் கொட்டையைப் போட்டு, பலாச் சுளையும் சேர்த்து அடுப்பை சிறியதாக எரிய விட்டு, பாலில் சிறிது நேரம் வேக விடவும். ¼ ஸ்பூன் உப்பு சேர்க்கவும்.

நன்கு கொதித்துச் சேர்ந்து வந்ததும் துருவி வைத்துள்ள வெல்லம் சேர்க்கவும். வேண்டுமானால் அரிசி மாவைத் தூவி கெட்டியாகச் செய்யவும். கடைசியாக மிளகுத் தூளைச் சேர்க்கவும்.

இதை ஃப்ரிட்ஜில் வைக்க வேண்டாம். சூடாகச் சாப்பிட்டால் அதன் ருசியே தனி. புளிப்பு, இனிப்பு, துவர்ப்பு போன்ற ருசியுடன் கூடிய சத்தான பலகாரம்.

– ஆர். ஜானகி, சென்னை - 61.

நான்காம் பரிசு

ஸ்டீம்ட் ஸந்தேஷ்

தேவையான பொருட்கள் :

நீர் வடித்த கெட்டித் தயிர் – 1½ கப்
பால் – ¾ கப்
கண்டன்ஸ்ட் மில்க் – 1 கப்
ஏலக்காய் பொடி – ¼ டீஸ்பூன்
குங்குமப்பூ (நீரில் கரைத்தது) – சிறிதளவு
ட்ரை ஃப்ரூட்ஸ் – ¼ கப்

செய்முறை :

கெட்டியான தயிரை ஒரு மெல்லிய துணியில் ஊற்றி, ஒரு மூட்டையாகக் கட்டி அதிலுள்ள நீர் வடியும் வரை (சுமாராக ஒன்றரை மணி நேரம்) தொங்க விடவும். பின்னர் இதனை நன்கு கடைந்து கொண்டு பால், கண்டன்ஸ்ட் மில்க், ஏலப் பொடி, குங்குமப்பூ, ட்ரை ஃப்ரூட்ஸ் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். இந்தக் கலவையை சிறு பாத்திரத்தில் ஊற்றி 40 நிமிடங்கள் வரை ஆவியில் வேக விடவும். நீரின் அளவு குறையாமலிருக்க இடையிடையே மேலும் தண்ணீர் சேர்க்கவும். தண்ணீர் எப்பொழுதும் தளைத்துக் கொண்டே இல்லாமல் மிதமான சீரான சூட்டோடு இருப்பது அவசியம். அடுப்பிலிருந்து இறக்கிய பின் 'ஸந்தேஷை' ஆற வைத்து இரண்டு மணி நேரம் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். பழங்கள், ட்ரை ஃப்ரூட்ஸ், பாலாடை கொண்டு அலங்கரிக்கவும். கோடை காலத்திற்கேற்ற குளிர்ந்த ஸந்தேஷ் தயார்.

– மாலதி கிருஷ்ணா, பூனே - 23.

ஐந்தாம் பரிசு

நீர்க் கொழுக்கட்டை சூப்

தேவையான பொருட்கள் :

கொழுக்கட்டை தயாரிக்கும் முறை:

அரிசி ரவை சன்னமானது வாசனை வரும் வரை வறுத்து ஆற வைத்தது – 2 கப்
பச்சை நிலக்கடலை தோலோடு நன்றாக வேக வைத்து உரித்தது – ¼கப்
பச்சைப் பட்டாணி – ¼ கப்
பீன்ஸ் சன்னமாக நறுக்கியது – ¼ கப்
முளைகட்டிய பாசிப் பயறு – ¼ கப்
காலிஃபிளவர் (சன்னமாக நறுக்கியது) – ¼ கப்
கேரட் சன்னமாக நறுக்கியது – ¼ கப்
பச்சை மிளகாய் (சன்னமாக நறுக்கியது) – 2
உப்பு – ருசிக்கேற்ப



மாசி பிறந்து வெயில் ஆரம்பித்து விட்டதே என வடாம் போட்டோம். காக்கையை விரட்ட குடையை விரித்தால் துணி கம்பியை விட்டு விலகி விட்டது.

எங்கள் வீட்டு வாண்டு ஜனனியின் கரடி பொம்மை, உல்லனில் தயாரித்த பெரிய பொம்மைகளை சுற்றிலும் அமர வைத்தேன். மாலை வரை காக்காவின் தொல்லையின்றிக் காய்ந்தது வடாம்.

– என். கோமதி

பக்கோடா போடும் மாவில் சிறிதளவு தோலை நீக்கிய வேர்க்கடலை பருப்பு சேர்த்து உதிர்த்தால் மேலும் ருசியாக இருக்கும். பொட்டுக்கடலை என்றால் சோடா உப்பு போட வேண்டியதில்லை. கடலைப் பருப்பு போல் வாயுத் தொல்லை தராது. மேலும் தனியாக – விருப்பத்தை அனுசரித்து, சீனியுடன் இரண்டு கப் பொட்டுக்கடலை 25 கிராம் (துண்டுகளாக்கிய) முந்திரி பருப்பு, ஐந்தாறு பெரிய ஏலக்காய், துளி பச்சைக் கற்பூரம் ஒரு கல் உப்பு சேர்த்து நைஸாக மிக்ஸியில் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால், தேவை எனும்போது நெய்யை மட்டும் காய்ச்சி கலந்து உருண்டை பிடித்தால் ஐந்து நிமிடத்திற்குள் 'மாலாடு' ரெடி! இத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய பேரீச்சை அல்லது டூட்டி ஃப்ரூட்டி கலந்து உருண்டை பிடித்தால் பார்க்க மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

– எஸ். பட்டம்மா



நெய் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

2 கப் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்தையும், அரிசி ரவை + நிலக்கடலை தவிர்த்து தேவையான உப்பு சேர்த்து வேகவைத்து அரை வேக்காட்டில் வடித்து எடுக்கவும். 5 கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து நெய், தேவையான உப்பு சேர்த்து நிலக்கடலை காய்கறிகள் அரிசி ரவை சேர்த்து கிளறி கொழுக்கட்டை மாவு பதத்தில் இறக்கவும். (ரவை முக்கால் பதமாக வெந்திருக்கும்) நன்றாக ஆற வைத்து கெட்டியாக எலுமிச்சை அளவு உருண்டைகளாக உருட்டவும். நன்றாக சலித்த அரிசி மாவை உள்ளங்கையில் ஒற்றிக் கொண்டு கொழுக்கட்டைகளுக்கு மேல் பூச்சாக உருட்டிக் கொடுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் 4 கப் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து ஒரு தடவைக்கு 4 கொழுக்கட்டைகள் வீதம் போடவும். இரண்டு நிமிடங்களில் கொழுக்கட்டைகள் நீரின் மேலே மிதந்து வந்து விடும் (இது வெந்து விட்டதற்கு அடையாளம்) இப்படியே எல்லா கொழுக்ககட்டைகளையும் வேக வைத்து எடுத்து ஒரு தட்டில் பரத்தி வைக்கவும்.

சூப் தயாரிக்கும் முறை :

பாசிப் பருப்பு சிவக்க
வறுத்து ஊற வைத்தது – 4 ஸ்பூன்
பாதாம் ஊற வைத்து தோல் உரித்தது – 10
புதிதாகத் தயாரித்த மிளகுப் பொடி – 1 ஸ்பூன்
பச்சைக் கொத்தமல்லி, ஒரு பூண்டுப் பல், ஒரு பச்சை மிளகாய் அரைத்த விழுது – 2 ஸ்பூன்

பாசிப் பருப்பையும் பாதாமையும் வெண்ணையாக அரைக்கவும். காய்கறி வேக வைத்த நீர் கொழுக்கட்டை வெந்த நீர் இவற்றுடன் மேலும் தேவையான அளவு நீர் சேர்த்து (சுமார் 10 கப்) தேவையான அளவு உப்பும் சேர்த்து, கொதிக்கும் போது பாசிப் பருப்பு பாதாம் கலவையுடன் ஒரு சிட்டிகை கேசரி கலர் சேர்த்து கால் கப் தண்ணீரில் கலந்து கொதி நீரில் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். இறக்கும் முன்பு கொ.மல்லி, பூண்டு விழுதைச் சேர்க்கவும். மிளகுப் பொடி சேர்க்கவும்.

சூடான சூப்புடன் கொழுக்கட்டைகளை பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

- சூப் நீர்க்க இருந்தால் சுவை அதிகம்.
- கெட்டியாக விரும்புபவர்கள் சூப் கொதிக்கும் போது 2 ஸ்பூன் கார்ன் ஃப்ளவர் சேர்க்கலாம்.
- கிழங்கு வகைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஏனென்றால் கொழுக்கட்டைக்கு ஒரு வழுவழுப்புத் தன்மை வந்து விடும்.
- சர்க்கரை நோயாளிகள் அரிசி ரவைக்குப் பதில் கோதுமை ரவையை வறுத்துச் சேர்க்கலாம்.
- பூண்டு பிடிக்காதவர்கள் பெருங்காயம் சேர்க்கலாம்.
- கொழுக்கட்டைகளுக்கு லேசாக அரிசி மாவு பூச்சுக் கொடுப்பதால் வேகும்போது நீரில் கரையாது.

– கி. அலமேலு, சென்னை - 41.



விவேகானந்தா கல்லூரியில் எழுபதின் ஆரம்ப ஆண்டுகளில் நடந்த விழாவில் கிட்டாரின் இன்னிசை மழையில் அரங்கமே நனைந்து கரகோஷம் எழுப்பிய போது மெய்மறந்திருந்த அந்த இளைஞன் இசைதான் தன் வாழ்க்கைக்கு ஒரு அர்த்தம் கொடுக்கும் என்று அறிந்திருக்கவில்லை. ஏனென்றால் இசை அவனுக்கு ஒரு ரம்மியமான பொழுதுபோக்காக இருந்ததே தவிர, ஒரு குறிக்கோளாக இருக்கவில்லை.

பெண்கள் கல்லூரிகளின் முன் தவம் கிடந்த இளைஞர்களுக்கு மத்தியில் மஹேஷ் ஒரு வித்தியாசமான இளைஞராக இருந்தார். அறிவுக்களை வீசும் முகத்தைப் பார்த்தாலே மேற்படிப்பு படித்துவிட்டு வாழ்க்கையின் ஏணிப்படிகளை ஏறத் துடிக்கும் இளைஞன் என்று புரிந்துவிடும். எம்.பி.ஏ. படித்து முடித்துவிட்டு வேலையில் அமர்ந்த மஹேஷ் தன் வாழ்க்கையில் ஒரு பயங்கரமான திருப்புமுனை ஏற்படும் என்று அறிந்திருக்கவில்லை.

மஹேஷ் மஹாதேவனின் தந்தை திடீரென்று மறைந்த போது அவர் விரக்தியடைந்தார். இருபத்தி ஆறு வயதில் கண்களில் பல இலட்சியக் கனவுகளைத் தேக்கி வைத்திருந்தவருக்குத் தம்பியையும் தங்கையையும் கரையேற்றும் பொறுப்பு வந்தடைந்தது. "எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி?" என்று மஹேஷ் நொந்து கொண்டபோது இதுதான் ஒரு பயங்கரமான பயணத்தின் ஆரம்பம் என்று அவர் அறிந்திருக்கவில்லை. ஆனால் இந்தக் கடினமான பயணம் அவருக்கு ஒரு முக்கியமான பாடத்தைக் கற்றுக் கொடுத்து விட்டிருந்தது. "வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே. அதனால் இருக்கும் வரை சிரித்துக் கொண்டே பயணத்தைத் தொடரு" என்பதுதான் அது.



மஹேஷ் ஹிண்டுவில் வேலை பார்த்த சித்ராவைக் கைபிடித்து இரண்டாண்டுகள் கூட முடிந்திருக்காது. ஒரு நாள் சாதாரணமாகத்தான் ஆரம்பமானது இருமல். புகை பிடிப்பவராதலால் 'ஸ்மோக்கர்ஸ் காஃபா'க இருக்கும் என்று மஹேஷ் அலட்டிக் கொள்ளவில்லை. ஆனால் இருமல் நின்றபாடில்லை. செஸ்ட் ஸ்பெஷலிஸ்ட்டை மஹேஷ் நாடிய போது அவர் ஸ்கேன் பண்ணிக் கொள்ளும்படி கூறினார். ஸ்கேன் ரிப்போர்ட்டைப் பார்த்த போது அது புற்று நோயாகவோ அல்லது காச நோயாகவோ இருக்கலாம் என்று தெரிந்தது. என்ன காரணம் என்று தெரியவில்லை. அந்த மருத்துவர் டி.பிக்கு சிகிச்சை ஆரம்பித்தார்.

வாழ்க்கை ஒரு சங்கீதம்!

ஆனால் இருமல் சரியாகவில்லை. மேலும் எக்ஸ்ரே எடுத்தபோது நுரையீரலின் அருகே வெண் புள்ளிகள் மறைந்ததற்கான அடையாளமே இல்லை. குடும்பத்தினர் ஆலோசனை கூற கேன்சர் இன்ஸ்டிட்யூட்டிற்குச் சென்றார்கள். உடனே ஆஸ்பத்திரியில் சேரும்படி கூறினார்கள். பல பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்டு மஹேஷுக்குப் புற்று நோய்தான் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று டாக்டர் வி. சாந்தா கூறிய போது அந்த இளம் தம்பதியின் சிறியக் கூடு ஆட்டம் கண்டது.

உடனே அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்து மார்பைத் திறந்த போது புற்றுநோய் நுரையீரலுக்கும் இருதயத்திற்கும் இடையே இருந்ததால் இருதயத்திற்கு சேதம் ஏற்படலாம் என்பதால் அப்படியே மூடிவிட்டார்கள். பிறகு கீமோ தெரப்பி என்னும் பயங்கரமான சிகிச்சையும் ரேடியேஷன் தெரப்பியும் ஆரம்பமானது. மஹேஷ் இளம் வயதினராக இருந்ததால் தீவிரமான மருந்துகளையே கொடுத்தார்கள்.



பருப்புப் பொடி அரைக்கும் பொழுது, ஒரு கரண்டி கொள்ளு சேர்த்து வறுத்து அரைத்தால், பருப்புப் பொடி மிகவும் ருசியாக இருக்கும். உடம்புக்கு நல்லது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

1988ம் ஆண்டாக இருந்ததால் புற்று நோய் சிகிச்சை அதிகம் முன்னேறி இருக்கவில்லை. உடல் இளைத்து தலைமயிர் கொட்டி வயிற்றிலும் வாயிலும் புண்கள் ஏற்பட்டு மருந்தின் தீவிரம் மஹேஷின் உடலை பதம் பார்த்தது. சாப்பிடப் பிடிக்காததோடு சாப்பாட்டு வாசனையே வயிற்றைக் குமட்டியது. கணவரின் அருகே உட்கார்ந்திருந்த சித்ரா உணவு உண்ண ஆரம்பித்தாலே "வேறு எங்காவது போய் சாப்பிடு" என்று அலறுவார் மஹேஷ்.

'போன் மேரோ பயாப்ஸி', 'லம்பார் பங்க்சர்' என்று முதுகுத் தண்டையும் உடல் பூராவும் ஊசிகளின் துவம்சம்தான். ஞாபக சக்தியும்

பாதிக்கப்பட்டது. பல மாதங்கள் சிகிச்சை தொடர்ந்ததால் சித்ரா ஹிண்டுவில் வேலையை ராஜினாமா செய்துவிட்டு கணவரின் அருகே பழியாகக் கிடந்தார்.

மஹேஷ் வேலை பார்த்த இந்தியா பிஸ்டன் நிறுவனத்தினரை நன்றியுடன் நினைவு கூறு கிறார். அவரது நிறுவனம் அவருடைய மருத் துவ செலவை சற்றும் தயக்கமில்லாமல் ஏற்றுக் கொண்டதோடு மஹேஷுடைய பாஸ் திரு வெங்கடரமணி அவரை மருத்துவமனைக்கு சென்று அடிக்கடி பார்த்து விட்டு வருவார். திரு சிவசைலம் அவர்கள் டாக்டர் சாந்தா விடம் பேசி விவரம் அறிந்து கொள்வார்.

கேன்சர் ஓரளவிற்குக் கட்டுப்பட்டு மஹேஷ் மீண்டும் பழைய வாழ்க்கைக்குத் திரும்பினார். அலுவலகத்தில் பொறுப்புகள் மாறின. வேறு இலாகாவில் மஹேஷின் திறமை வெளிப்பட்டு அவருக்குப் பதவி உயர்வும் கிட்டியது.

இவர்களது சோகமான வாழ்க்கையிலும் ஒரு மலர் மலர்ந்து இவர்களை இன்பத்தில் ஆழ்த்தியது. குழந்தை பிறக்க வாய்ப்பில்லை என்று டாக்டர் கூறியிருந்த போதும் சித்ரா கருத்தரித்தார். குழந்தை பாதிப்பு ஏதுமில்லாமல் இருக்கிறதா என்ற பீதி நிறைந்த மாதங்களும் பரிசோதனைகளும் முடிந்த போது மான்ஸி பிறந்தான்.

புற்று நோயின் பாதிப்பு குறைந்த பின் மஹேஷ் சிந்திக்கத் தொடங்கினார். "என் குடும் பத்திற்காக நான் என்ன செய்திருக்கிறேன்" எனக்குப் பிறகு அவர்களுக்கு என்ன பாது காப்பு?" என்று. இந்த சிந்தனையின் விளைவாக அவர் ரியல் இமேஜ் பிரைவேட் லிமிடெட் என்ற நிறுவனத்தில் இயக்குனராக சேர்ந்தார். பழைய நிறுவனத்தினர் வருத்தம் தெரிவித்தார் கள். சமீபத்தில் இந்தியா பிஸ்டனில் நடந்த விழாவிற்கு மஹேஷ் சிறப்பு விருந்தினராக அழைக்கப்பட்டது பெருமைக்குரிய விஷயம்.

படுத்த படுக்கையாக மஹேஷ் இருந்தபோது அவரது மனதைத் திருப்புவதற்கும் சற்று உற் சாக மூட்டுவதற்கும் சித்ரா அன்புக் கண வரிடம் கிட்டாரை நீட்டிய போது மஹேஷின் விரல்கள் மீண்டும் கிட்டாரின் கம்பிகளுடன் விளையாடத் தொடங்கின. சங்கீதம் மஹே ஷின் வாழ்வில் ஒரு மருந்தாகவும் அவரது கலையார்வத்திற்கு ஒரு வடிகாலாகவும் அமைந்தது. சொட்டு நீலம் தோய் ரீகல் சொட்டு நீலம் தோய்" போன்ற 250 விளம்பரப் படங்களுக்கு இசை அமைத்திருக்கிறார் மஹேஷ். இடையில் "நம்மவர்" படத்தின் பாடல்களும் குருதிப்புனலின் பின்னணி இசை யும் அமைந்தது. சில தெலுங்குப் படங்களுக்கு இசை அமைத்தார் மஹேஷ். சமீபத்தில் விளை



தேங்காய் சாதம் கிளறும் பொழுது ஒரு சிட்டிகை சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறிப் பாருங்கள். சுவையும், மணமும் ஏ ஒன் என்பீர்கள்.

— ஆர். பாலா

காயத்ரி பாடிய பாப் ஆல்பமான பட்டர் ஃப்ளையை வெளியிட்டிருக்கிறார் இவர்.

அமெரிக்க ஜனாதிபதி இந்தியா வந்திருந்த போது அவருக்காகத் திரையிடப்பட்ட ஷோபனாவின் நடனத்திற்கு இசை அமைத்திருக்கிறார் மஹேஷ்.

புற்று நோயுடன் போராட்டம் முடிந்து விட்டது என்று எல்லோரும் பெருமூச்செறிந்த போது மீண்டும் ஒருமுறை 1996ல் மஹேஷை புற்று நோய் தாக்கியது. இந்த முறை அவர் மனம் தளரவில்லை. ஒரு வாரம் ரெக்கார்டிங் வேலைகளை முடித்த பின்பே கேன்சர் இன்ஸ்டிட்யூட்டில் சேர்ந்தார். இந்த முறை தடுமாறியவர் சித்ரா தான். குழந்தை மான்ஸி அப்பாவையும் அம்மாவையும் விட்டு இருக்க மறுத்தாள். அவர்களின் கவனிப்பு இல்லாததால் வீட்டிலும் பள்ளியிலும் ஒரே கலாட்டா. பள்ளி ஆசிரியைகளிடம் விவரத்தை எடுத்துக் கூறினார் சித்ரா.

முதலில் படுக்கையிலும் பிறகு வீல் சேரிலும் வளைய வந்த தந்தையைப் பார்த்துக் குழந்தை தவித்தது. தன் பெற்றோருடன் தன்னையும் சேர்த்து ஒரு சித்திரத்தை வரைந்த மான்ஸி தந்தையின் தலையை மொட்டையாக வரைந்தாள். இந்தப் படம் ஃப்ரேமிடப்பட்டு அவர்களது வரவேற்பறையில் மாட்டப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த முறை மஹேஷ் தைரியத்துடன் சமாளித்தார். ஒவ்வொரு நாளையும் வெற்றிகரமாகக் கடத்துவதுதான் அவர்களது நோக்கமாக இருந்தது. "என் தந்தையின் மறைவிற்குப் பிறகு என் மனதில் 'நாங்கள் என்ன தப்பு பண்ணினோம் என்று எங்களுக்கு இந்த தண்டனை' என்று ஒருவித வெறுப்புணர்ச்சிதான் மேலோங்கி இருந்தது. இப்போது என் கண்ணோட்டம் மாறியிருக்கிறது. 'இருக்கிற கொஞ்ச காலத்திற்கு சந்தோஷமாக இருக்கலாமே' என்றுதான் நான் இப்போதெல்லாம் நினைக்கிறேன்.

மஹேஷிற்கு ஒரு நுரையீரல் சேதமடைந்து விட்டிருக்கிறது. கடுமையான மருந்துகளை உட்கொண்டதால் இடுப்பு எலும்பு சேதமடைந்திருக்கிறது. இடுப்பில் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்று மருத்துவர் அபிப்ராயப்பட்ட போது மஹேஷ் சிரித்துக் கொண்டே, "என்னோட உடம்பு என்ன காரா டாக்டர்? ஒவ்வொரு பார்ட்டாக மாற்ற வேண்டும் என்கிறீர்கள்?" என்று விஷயத்தை முடித்து விட்டார். அவரது உற்ற தோழனாக இப்போது இருப்பது ஒரு கைத்தடி.

"நம்மால் முடிந்த வரைக்கும் உற்சாகமாக இருக்க வேண்டும். அன்றைய தினத்திற்காக வாழ வேண்டும். முடிந்த வரைக்கும் சந்தோஷமாக இருந்து கொண்டு மற்றவர்களுக்கு நம்மால் முடிந்த நன்மையைச் செய்ய வேண்டும்.

எத்தனையோ தடைகளை மீறி ஒரு நிறுவனத்தின் இயக்குனராக உயர்ந்திருக்கிறேன் என்பதில் எனக்கு திருப்திதான். நான் செய்து கொண்டிருக்கும் தொழில் எனக்கு சந்தோஷத்தை அளிக்கிறது" என்கிறார் மஹேஷ்.

சித்ரா கூறுகிறார், "வாழ்க்கையில் எனக்கு வருத்தமே இல்லை. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புது நாளாகத்தான் நான் நினைக்கிறேன். வாழ்க்கையில் இனிமேல்தான் எங்களுக்கு நல்லது நடக்கவிருக்கிறது என்ற தீவிர நம்பிக்கை எனக்கிருக்கிறது. எங்கள் அன்பு மகள் நல்லவிதமாக வளர்ந்து வெற்றியடைய வேண்டும் என்ற கனவுகளும் எனக்கு உண்டு."

வாழ்வில் கஷ்டங்கள் ஏற்பட்டு தவித்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு மஹேஷ் கூறுவது, "எல்லாம் நன்மைக்கே என்று எப்போதும் பாசிடிவ்வாக இருக்க வேண்டும்.

இனி எல்லாம் முடிந்து விட்டது என்று ஒரு போதும் எதையும் கைவிட்டு விடாதீர்கள். என் தந்தை மறைந்த போது நானும் விரக்தியில்தான் உழன்று கொண்டிருந்தேன். ஆனால் அந்த இளம் வயதில் தைரியமாகப் பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொண்டதன் விளைவுதான் புற்று நோயுடன் போராடக் கூடிய மனவலிமை எனக்கு ஏற்பட்டது. வாழ்வில் எந்த ஒரு விஷயத்திற்கும் ஏதோ ஓர் அர்த்தம் இருக்கிறது.

மற்றொரு முக்கியமான விஷயம். நாம் எத்தனைதான் இளம் பிராயத்தினராக இருந்தாலும் பிற்காலத்தில் நம் குடும்பம் கோர்ட், வழக்கு என்று அலையாமல் இருக்க வேண்டுமானால் ஒரு தெளிவான உயிலை இப்போதே தயாராக்கி விடுங்கள். நெருப்பு என்றால் வாய் வெந்து விடாது. இந்த யதார்த்தமான உண்மையை ஏற்றுக் கொண்டு ஆக வேண்டியதைப் பாருங்கள்" என்று சிரித்தவாறு விடை கொடுக்கிறார் மஹேஷ். அந்த சிரிப்பில் கடும் புயல் ஏற்பட்டு ஓய்ந்த சாயல் இல்லை!

தொகுப்பு : **லதா அமர்நாத்**

COPY RIGHT REGD. A-52846/95

பொதுவாக ஒரு வீடு என்று எடுத்துக் கொண்டால் கணவன் பொருளாதார நிலையைக் கவனித்துக் கொள்வான். மனைவி கட்டுப் கோப்பாக குடும்பத்தை நடத்தி, குழந்தைகளின் வளர்ப்பு முதலிய வற்றைப் பார்த்துக் கொள்வாள். சிலருக்கு சந்தர்ப்ப சூழ்நிலை காரணமாக கணவனின் ஆதரவில்லாமல் குடும்பத்தின் பாரத்தை இரு சக்கரங்களாகவும் இயங்கி இழுக்க வேண்டி யிருக்கிறது.

இவர்கள் கணவனை இழந்திருக்கலாம். கணவரிடம் இருந்து விவாகரத்து பெற்றவராயிருக்கலாம். கணவன் வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்க இவர் தனியே குடும்பத்தை நடத்திக் கொண்டிருக்கலாம். இன்னும் பார்த்தால் பொருளாதார நிலையின் அடிமட்ட நிலையில் உள்ள பல பெண்கள், கணவன் குடிகாரனாக இருக்கும் காரணத்தால் தானே குடும்பத்தைக் கவனிப்பவராய் இருக்கலாம்.

இதில் கணவனை இழந்த வரும் கணவரிடம் இருந்து விவாகரத்து பெற்றவரும் சிங்கிள் பாரண்ட் – அதாவது குழந்தைக்கு அம்மா – அப்பாவாக விளங்குபவர் என்ற நிலையைச் சட்டத்தின் கண்ணோட்டத்தில் பெறுகின்றனர். சுமைதாங்கியாக விளங்கும் இவர்களுக்குச் சட்டம் என்னென்ன செய்யலாம்? சட்டம் என்ன செய்துள்ளது? விவரிக்கிறார் வழக்கறிஞர் திருமதி அபர்ணா நந்தகுமார் அவர்கள் –



"Single parent ஆக விளங்கும் இவர்களுக்கு சட்டம் என்ன சொல்கிறது?

பெண்மணிக்குப் பொருளாதாரம் மிகவும் முக்கியம். குழந்தையை வளர்க்க, படிக்க வைக்க பணம் முதலில் தேவைப்படுகிறது. கணவனை இழந்த நிலையில் இருக்கும் பெண் வேலைக்குச் சென்றால்தான் குடும்பம் ஓடும் என்ற நிலை ஏற்படுகிறது. அதற்கு அடிப்படைத் தேவை கல்வி. கணவன் செய்த உயர்ந்த பதவி கிடைக்காவிட்டாலும், ஓரளவிற்கு நல்ல ஊதியம் கிடைக்க குறைந்த பட்சம் பள்ளிப் படிப்பை முடித்து இருக்க வேண்டும். நம் நாட்டின் ஒவ்வொரு பிரஜையும் பள்ளிப் படிப்பு வரை கல்வி கட்டாயம் பெற வேண்டும் என்று சட்டம் கொண்டு வர லாம். படித்து வந்தால் அவர்களுக்கு வேலை கொடுப்ப துடன் மேலும் சில சலுகைகளையும் அளித்தால் படிக்கும் ஆர்வம் தூண்டப்படும்.

அடுத்ததாக கணவனை இழந்து விட்ட பெண்களுக்கு அளிக்கப்படும் வேலை வாய்ப்பை பார்ப்போம். கணவனை இழந்த உடனே படித்துத் தகுதியானவராக இருந்தால் உடனே பொது நிறுவனங்களில் வேலை தருகிறார்கள். படிக்காதவராக இருந்தால், அவர்கள் படித்து வந்த பிறகு உடனே வேலை கிடைத்து விடுகிறதா? கிடையாது.

பொது நிறுவனத்தில் பணி புரிந்து வந்த ஒருவர் இறந்ததும், அவர் மனைவி அழைக்கப் பட்டார். அவர் எஸ்.எஸ்.எல்.சி படிப்பை முடிக்கவில்லை என்பதால், படித்துத் தேறி வரு மாறு கூறப்பட்டார். தேறி வந்து பார்த்தபோது, வேலைக் கான வாய்ப்பு, பொது மக்களுக்கான வரிசை (General list) யுடன் இணைக்கப்பட்டு விட்டது தெரிந்தது.

ஏற்கெனவே கணவனை இழந்து பல மாதங் களாக படிப்பிற்காகவும் செலவு செய்து வீட்டை சிரமத்துடன் நடத்தி வரும் அவளுக்கு என்று வேலை கிடைத்து என்று விடிவது? சட்டம் இவரைப் போன்றவர்களுக்கென தனிப் பிரிவு வைத்து வேலையை எளிதில் கிடைக்க வழி வகுக்க வேண்டும். நிறுவனங் களில் மட்டுமல்ல, அரசாங்க வேலை வாய்ப்பை அளிக்கும் எம்ப்ளாய்மெண்ட் எக் ஸேஞ்சிலும் இவர்களுக்கென தனி வரிசை, வாய்ப்பு அளிக்கப்பட்டால் சிறப்பாயிருக்கும்.

பொருளாதார நிலையை மற்றும் ஒரு கோணத்தில் பார்க்கும் போது, குழந்தையின் பெயரில் உள்ள சொத்து விவரங்களைப் பற்றிப் பார்ப்போம். ஒரு குழந்தையின் பெயரில் சொத்து இருந்தால் அல்லது குடும்பம் சொத் தில் குழந்தையின் பெயருக்கு பாகம் பிரிக்கப் பட்டு வந்தால் அது Minor property எனப்படும்.

பழைய இந்து சட்டப்படி இந்த சொத்தை பராமரிக்க, பாதுகாக்க தந்தைக்கு மட்டுமே உரிமை இருந்தது. பிறகு 1890ல் வந்த Guardians and wards act மற்றும் 1956ல் வந்த Hindu minorities and guardianship act - section VI (a) ன்படி சொத்தை பராமரிக்க முதலில் தந்தைக்கு உரிமை. அவர் உயிர் பிரிந்த பிறகு தாயாருக்கு உரிமை என்ற நிலை வந்தது. தாயாரை கார்டியனாக நியமிக்கும் உரிமையும் தந்தைக்கு இருந்தது.

நிலைமை இவ்வாறு இருந்த போது திருமதி சீதா ஹரிஹரன் என்ற பெண்மணி ரிசர்வ் வங்கியில் வெளி வந்திருந்த ரிலீஃப் பாண்ட்ஸ் (Relief bonds) விண்ணப்பத்தில், தனது குழந்தை பெயரில் விண்ணப்பித்து கார்டியன் என்ற இடத்தில் கையெழுத்திட்டு அனுப்பினார்.

இங்கு கணவனும் மனைவியும் சேர்ந்து தான் வாழ்ந்து கொண்டு இருந்தனர். இருவரும்

இணைந்து தீர்மானித்து தாயார் கார்டியன் இடத்தில் கையெழுத்திடட்டும் என்று முடிவு எடுத்தனர். ஆனால் ரிசர்வ் வங்கி விண்ணப்பம் செல்லாது என திருப்பி அனுப்பி விட்டனர். காரணம் கார்டியனாக விளங்கும் தகுதி தந்தை உயிரோடு இருக்கும் வரை அவருக்குத்தான் உண்டு. தாயாருக்குத் தந்தையின் இறப்பிற்குப் பிறகுதான் அந்தத் தகுதி கிடைக்கும் என்பதே.

மற்றொரு பெண்மணி டாக்டர் வந்தனா சிவா என்பவரை அவரது கணவர் விவாகரத்து செய்வதற்காக கோர்ட்டில் விண்ணப்பித்திருந்தார். இந்த சமயத்தில் திருமதி வந்தனாவுடன் அவரது மகள் வாழ்ந்து வந்தாள். திரு சிவா அவரது பெண்ணை பராமரிக்கவும் இல்லை, கவனிக்கவும் இல்லை. ஆனால் பெண் படித்து வந்த பள்ளிக்கு, "என் மகளின் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நடவடிக்கைகளும் எனது ஒப்புதல் பெயரில்தான் நடக்க வேண்டும். ஏனெனில் நான்தான் அவளது கார்டியன்" என அடிக்கடி கடிதம் எழுதினார்.

திருமதி கீதா ஹரிஹரன், திருமதி வந்தனா சிவா இருவரும் சுப்ரீம் கோர்ட்டிற்கு ரிட் பெட்டிஷன் மனு Article 32ன் கீழ் பதிவு செய்தனர். அதாவது Article 14ன் படி சட்டத்தின் முன் ஆண், பெண் இருவரும் சமம் என்று இருக்கும் போது, ஒரு குழந்தைக்கு தந்தைதான் கார்டியனாக இருக்க வேண்டுமா? தாயார் இருக்கக் கூடாதா? என வாதம் செய்தனர்.

சுப்ரீம் கோர்ட் இவர்களின் விண்ணப்பத்தை ஆராய்ந்தது. அதன்படி திருமதி கீதாவும், திரு ஹரிஹரனும் இணைந்து தீர்மானித்த நிலையில் கீதா கார்டியனாக இருக்கலாம். அதே போல் பராமரிக்கவோ, அக்கறையோ காட்டாத நிலையில் திரு சிவாவிற்கு பதில் திருமதி வந்தனா கார்டியனாக இருக்கலாம். எனவே 1999ம் ஆண்டில் வந்த இந்தத் தீர்ப்பு Single parent ஆக இருப்பவர்க்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமைந்தது. அதன்படி தந்தைக்கு எவ்வளவு உரிமை உண்டோ, அதே போல் கார்டியனாக தேவைப்பட்ட இடத்தில் தாயார் விளங்கி குழந்தை சம்பந்தப்பட்ட எல்லாவித முடிவுகளையும் தீர்மானங்களையும் எடுக்கலாம் என்ற நிலை வந்து விட்டது.

ஆனால் முகம்மதிய சட்டப்படி ஒரு குழந்தையின் சொத்தை தந்தைதான் பராமரிக்க வேண்டும். அவர் இறந்து விட்டால் தந்தையைப் பெற்ற பாட்டனாருக்கே உரிமை. இல்லையெனில் அவர்கள் நியமித்துள்ள அதிகாரிக்கே (Executor) உரிமை. தாயார் எந்த உரிமையும் கொண்டாட முடியாது. தாயாரை அதிகாரியாக தந்தை நியமித்திருந்தால்

தோசை மிளகாய்ப் பொடிக்கு அரைக்கும் போதும், மிளகாயைக் கொஞ்சம் குறைத்துக் கொண்டு, அதற்கு பதில் 1 டீஸ்பூன் மிளகை வறுத்துச் சேர்த்து அரைத்தேன். மிகவும் வித்தியாசமான டேஸ்ட்டோடு நன்றாக இருந்தது.

– ஜானகி தர்மராஜன்



மட்டுமே, சொத்தை அவர் கையாள முடியும்.

அடுத்ததாக வருவது மதம். கலப்பு மணம் புரிந்து கொண்டுள்ள தம்பதிகளைப் பார்ப்போம். தந்தை கிறிஸ்துவ மதத்தையும், தாயார் இஸ்லாமிய மதத்தையும் சேர்ந்தவராக இருந்தால், தந்தை இறந்து விட்ட நிலையில் தாயார் குழந்தையினை தந்தையின் மதப்படி அதாவது கிறிஸ்துவ வழியில்தான் வளர்க்க வேண்டும் என்று ப்ரிவி கவுன்சில், Skinner vs Ord சட்டத்தின்படி இருந்தது.

இப்போது சட்டம் மாற்றப்பட்டு குழந்தையை தாயாரின் விருப்பப்படி வளர்க்கலாம். குழந்தை வளர்ந்த பிறகு விருப்பப்பட்ட மதத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம் என்ற நிலை வந்து விட்டது. இச்சட்டம் அனைத்து மதத்தினைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் பொருந்தும். இதனால் தனியாக வளர்க்கும் தாய்க்கு சங்கடங்கள் குறைக்கப்பட்டு விட்டன.

மகனையோ, மகளையோ தனியாக வளர்க்கும் ஒரு தாய் தன் குழந்தைக்கு பாஸ்போர்ட் எடுக்க முயல்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம், அல்லது தன் பாஸ்போர்ட்டில் இணைந்து மைனராக இருந்த குழந்தைக்கு தனி பாஸ்ப்போர்ட் எடுக்கிறார். இந்நிலையில் விண்ணப்பத்துடன் அவர் சமர்ப்பிக்க வேண்டியவை தனது திருமணச் சான்றிதழ், தாயார் தந்தையார் இருவரின் பாஸ்ப்போர்ட் மற்றும் குழந்தையின் பிறப்பினை ஆதாரமாகக் காட்டும் பர்த் சர்ட்டிபிகேட் – இதில் தாயார் தந்தையார் இருவரின் பெயரும் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

கணவரிடமிருந்து பிரிந்து வாழ்பவர் எவ்வாறு போய் கணவரின் பாஸ்ப்போர்ட்டைப் பெறுவது? சிலருக்குத் திருமணமாகாமல் குழந்தை பிறந்திருக்கலாம். அதனால் பர்த் சர்ட்டிபிகேட்டில் தந்தையின் பெயர் குறிப்பிடப்படாமல் போகலாம். அது குழந்தையின் தவறில்லையே! இந்தக் குழந்தைகள் பாஸ்போர்ட் பெறுவது எப்படி? சட்டம் இவர்களுக்கென சில சலுகைகளை தர முயல வேண்டும்.

அதே போல் தொழிற்சாலை தொடர்பான பாக்டரி ஆக்ட்டைப் பார்த்தால் ஆண்கள் மட்டுமே இரவு பணி புரியலாம். பெண்கள் சக்தி குறைவானவர்களாகக் கருதப்படுகின்றனர். ஆனால் தனியாகக் குழந்தையை வளர்க்கும் பெண்மணிக்கு உடல் சக்தியும், மனதிடமும் பன்மடங்காகி விடுகிறதல்லவா! எனவே தகுந்த பாதுகாப்புடன் பெண்மணிகளுக்கும் இரவு கூட வேலை செய்யும் வாய்ப்பைத் தர முயலலாம்.

கணவனும் மனைவியும் விவாகரத்து பெறும் போது குழந்தைகளின்பாடு திண்டாட்டமாகிறது. ஐந்து வயதாகும் வரை அம்மாவின் பாதுகாப்பில் இருக்கும் குழந்தை அதன் பிறகு தாயாரிடமோ, தந்தையாரிடமோ அதன் விருப்பப்படி இருக்கலாம். அவ்வாறு இருக்கும் போது தந்தையிடம் இருப்பதையோ, அல்லது தாயாரிடம் இருப்பதையோ விரும்பவில்லையெனில் திரும்ப மாற்றிக் கொள்ளலாம். சட்டம் மதிப்பது குழந்தையின் நலனையும், விருப்பத்தையும்தான். அதனால் single parent ஆக இருப்பவருக்கு, விவாகரத்து பெற்று இருப்பவருக்கு குழந்தை தன்னிடம் இருந்து பறிக்கப்பட்டுவிடுமோ என்ற கவலை வேண்டாம்."

இதுவரை வழக்கறிஞர் கூறியதில் இருந்து சட்டம் சில சமயங்களில் தனியாக வளர்க்கும் தாய்க்கு உதவியிருக்கிறது. சில இடங்களில் இன்னும் உதவ வாய்ப்பிருக்கிறது என்று தெரிய வருகிறது. சட்டம் என்பது எவ்வாறு உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்குக் கை கொடுத்து உதவுகிறதோ, அதே போல் வாழ்வில் அடிபட்டு மனத்தளவில் ஊனமுற்ற இவர்களுக்கும் உதவ வேண்டும். ஊக்கமும், உற்சாகமும் இவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்டால்தான் எந்தக் குறையுமின்றி இவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்க முடியும். அப்போதுதான் நாளை நல்ல ஆரோக்கியமான இளைய சமுதாயம் உருவாகும்!

பேட்டி : **வர்ஷா**

தென்- இந்தியாவின் காஷ்மீருக்குப் போகலாமா?


• கோவளம்

தென் இந்தியாவின் காஷ்மீர் என்று அழைக்கப்படும் திருவனந்தபுரத்திற்கு மற்றொரு சிறப்பும் உண்டு. கடவுளின் நாட்டிற்கே (God's own country) தலை நகராக திகழ்வதுதான் அது. மற்ற தலைநகரங்களைப் போலல்லாமல் திருவனந்தபுரத்தின் பசுமையும் சுத்தமான வீதிகளும் கோவில்களும், அழகான கடற்கரையும் பேக் வாட்டர்ஸும் (Back waters) காண்பவர் மனதைக் கொள்ளை கொள்ளும். இச்சிறப்புகளால்தான் இந்தியாவிலே தலை சிறந்த சுற்றுலா மையங்களில் ஒன்றாக இது திகழ்கிறது.

திருவனந்தபுரத்தில் சுற்றுலாப் பயணிகள் கண்டு களிக்க பல இடங்கள் உண்டென்றாலும் அதில் மிக முக்கியமானவை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

கௌடியார் பேலஸ் (அ) கனக குந்நு கொட்டாரம்

புராதானமான, அழகிய வேலைப்பாடுள்ள இந்த அரண்மனை திருவிதாங்கூர் மகாராஜாக்கள் வம்சம் வம்சமாக வாழ்ந்த இடமாகும். பல ஏக்கர் பசும்புல் திடல் சூழ்ந்த இந்த அரண்மனை பார்க்க வேண்டிய ஓர் இடமாகும்.

நேப்பியர் ம்யூசியம்

கௌடியார் பேலஸின் ஒருபுறமாக அமைந்துள்ளது நேப்பியர் ம்யூசியம். இதில் புராதானமான தேர்கள், தந்த வேலைப்பாடு நிறைந்த சிற்பங்கள் உலோக வேலைப்பாடு நிறைந்த வாள்கள், மற்றும்


• கௌடியார் பேலஸ்

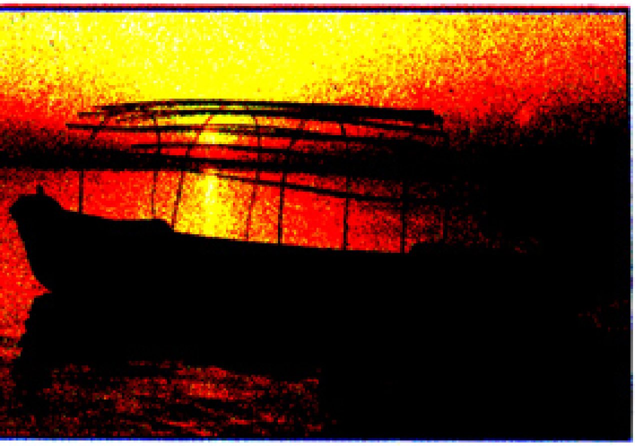
பல அரிய கலைப் பொருட்களைக் கண்டு மகிழலாம். தொல் பொருள் ரசிகர்களுக்கு இந்த அருங்காட்சி மையம் நிச்சயம் கண்களுக்கு விருந்தாக அமையும்.

ஸ்ரீ அனந்தபத்மநாப சுவாமி கோவில்

தலை சிறந்த திராவிட சிற்பக் கலைக்கு எடுத்துக் காட்டாக விளங்குகிறது இக்கோவில். இக்கோவிலின் மூலவரான ஸ்ரீ அனந்த பத்மநாப சுவாமி சயன நிலையில் எழுந்தருளியுள்ளார். நேபாளிலிருந்து

கொண்டு வரப்பட்ட ஆயிரக்கணக்கான சாலகிராமங்களால் உருவாக்கப்பட்ட திருமூர்த்தி. அவரின் அழகைக் காண கண்கள் கோடி வேண்டும். கோவிலைச் சுற்றி ஓர் ஆழமான குளம் உண்டு. குளிக்கச் செல்லும் போது, ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். ஸ்ரீ அனந்தபத்மநாப சுவாமி கோவில் காரணமாகவே இவ்விடம் திருவனந்தபுரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இப்போது இக்கோவிலைப் பராமரிப்பவர்கள் பழைய திருவிதாங்கூர் அரச குடும்பத்தின் வம்சாவழிகள் ஆவர்.

இக்கோவிலின் மற்றொரு சிறப்பு என்னவென்றால் இறைவன் முன் எல்லோரும் சமமே என்ற கொள்கை. ராஜாவானாலும் சரி, சாதாரண பிரஜையானாலும் சரி, கோவிலுக்குள் நுழையும் எல்லா ஆண்களும் வெற்று மார்போடு வேட்டி அணிந்து வரவேண்டும். பெண்கள் சல்வார், ஜீன்ஸ் அணிந்திருந்தால் அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள். பயப்பட



• வேளி ரிசார்ட்

வேண்டாம்! கோவிலுக்கு வெளியே வாடகை வேஷ்டி கிடைக்கும். அதை சல்வாரின் மேலே சுற்றிக் கொண்டு வரலாம்.

ஸ்ரீ சித்திரா ஆர்ட் காலரி

உலகப் புகழ் பெற்ற திருவிதாங்கூர் மகாராஜாவாயிருந்த ராஜா ரவிவர்மா, ரோரிக் போன்றவர்களின் மனதை மயக்கும் எண்ணற்ற ஓவியங்களை இங்கு கண்டு மகிழலாம்.

அழகான கடற்கரை ஸ்தலங்கள்

வேளி டூரிஸ்ட் வில்லேஜ்

திருவனந்தபுரத்தின் உள்ளே இருக்கும் அழகிய பேக் வாட்டர் ரிசார்ட் இது. அரபிக் கடலின் மேற்குக் கரையோரமாக இது அமைந்துள்ளது. பலவித தண்ணீர் விளையாட்டுக்களான வாட்டர் ஸ்கியிங் ஸர்ஃபிங் விளையாடி மகிழலாம். உல்லாசமான போட் எக்ஸ்கர்ஷன்களும் உண்டு தங்க வசதியான சிறு காட்டேஜுகள் நியாயமான விலையில் வாடகைக்குக் கிடைக்கும். ஆக்குளம் லேக் மற்றும் ஷங்குமுகம் கடற்கரையும் வேளி ரிசார்டின் வெகு அருகிலுள்ள மற்ற சுற்றுலா ஸ்தலங்கள்.

கோவளம் கடற்கரை

உலகப் புகழ் பெற்ற கோவளம் கடற்கரை திருவனந்தபுரத்திலிருந்து வெறும் 20 நிமிட தூர பயணத்திலுள்ளது. வருடம் முழுவதும் வெளி நாட்டவர் இக்கடற்கரையின் அழகை ரசிக்க வந்து கூடுவதைக் காணலாம். நீலநிற பளிங்கு போன்ற தண்ணீரும் அசைந்தாடும் தென்னை மர குளுமையும் கொண்ட நான்கு கடற்கரைகளைக் கொண்டது கோவளம் கடற்கரை. அதில் ஒன்றான அசோகா பீச் என்பது தனிப்பட்டவர்களால் பராமரிக்கப்படுவது. வெளி நாட்டவர்களால் அதிகம் விரும்பப்படுவது. யாரும் அனுமதி இன்றி சென்று ரசிக்க இயலாது. ஆனால்

• கோவளம் கடற்கரை





நாம் படிக்கும் வார, மாத நாளிதழ்களில், ஏன் வாழ்த்துக் கார்டுகளில் கூட வரும் அழகான வழுவழுப்பான படங்களை பிசிறில்லாமல் கத்தரித்து சமையலறையில் மாட்டியிருக்கும் முறம், வட்ட சுளகு போன்றவற்றின் பின்புறம் ஒட்டி விடுங்கள். அப்புறம் –

புடைக்கும் போது முறம், மற்ற சமயங்களில் வித்தியாசமான **wall hanger!**

– எஸ். பட்டம்மா

மற்ற கடற்கரைகளான லைட் ஹவுஸ் பீச், மற்றும் சமுத்திரா கடற்கரை எல்லோருக்கும் பொதுவானது.

புகழ் பெற்ற மலை ஸ்தலங்கள்

"பொன்முடி" என்ற புகழ் பெற்ற மலை ஸ்தலம் 2000 அடி உயரத்தில் திருவனந்தபுரத்திலிருந்து 60 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது. இதுவும் "அகஸ்திய கூடம்" என்ற வேறொரு மலை ஸ்தலமும் டிரக்கிங் செய்ய விரும்புபவர்களுக்கு சொர்க்கமாகத் தெரியும். விதவிதமான வெப்ப மழைக் காடுகளை கொண்டவை இம்மலைகள். இங்கும் காட்டேஜுகள் வாடகைக்குக் கிடைக்கும்.

சரித்திர முக்யத்துவம் வாய்ந்த இடங்கள்

"அன்ஜூதெங்கு" என்ற புராதனமான கோட்டை திருவனந்தபுரத்தின் அருகில் உள்ளது. இக்கோட்டையின் உள்ளே செல்லும் சுரங்கப் பாதையில் நடந்து போகும் போது நம்மை அக்காலத்திற்கே பின்னோக்கி இழுத்துச் செல்லும் ஒரு உணர்வை ஏற்படுத்தும்.

இவை மட்டுமல்லாமல் கம்பீரமான, பழமையான பொது நூலகம், டௌன் ஹால் கட்டிடங்கள் பிரிட்டிஷ் கால முத்திரையைப் பதித்து நிற்பதைக் காணலாம்.

உயிரியல் பூங்கா

நூற்றுக்கணக்கான அரிய விலங்கு வகைகளையும் பறவை இனங்களையும் கொண்டது இந்த உயிரியல் பூங்கா. அழகான ஒரு தடாகமும் இதன் நடுவில் உண்டு. திங்கள் கிழமை விடுமுறை நாளாகும். இப் பூங்காவை சுற்றிப் பார்க்க வரும் பெரியவர்களும் கூட குழந்தைகளாக மாறி விடுவார்கள்.

திருவனந்தபுரத்தின் அருகிலுள்ள மற்ற முக்யத்துவம் வாய்ந்த இடங்கள்

பழமையான பத்மநாபபுரம் அரண்மனையும், மனதை குளிரச் செய்யும் கன்யா குமரியும், திருவனந்தபுரத்திலிருந்து மூன்று மணி நேர பயணத் தொலைவிலுள்ளது.

திருவனந்தபுரத்தில் ஷாப்பிங்!

தொல் பொருள் சேகரிப்பாளர்களுக்கு 'ஆன்டிக்' பொருட்கள் திருவனந்தபுரம் சிறந்த இடமாகும். பத்மநாப சுவாமி கோவில் அமைந்துள்ள ஈஸ்ட் போர்ட் (East Fort) இடத்தில் ஒரு தெரு முழுவதும் அரிய தொல் பொருள் விற்கும் கடைகள் உள்ளன. அதே போல குறைந்த தேக்கு மற்றும் தந்த கலைப் பொருட்கள் பத்மநாப சுவாமி கோவிலுக்கு வெளியே ஏராளமாகக் கிடைக்கும்.

எங்கு போனாலும் ஒரு சேலையாவது வாங்காமல் நாம் போய்விடுவோமா என்ன? எளிமையான பராம்பரியமான வெண்பட்டு சேலைகளும் கைத்தறி சேலைகளும் இங்கு பிரபலம்.

வாயில் நீரை ஊற வைக்கும் நேந்திரங்காய் சிப்ஸ் மரவள்ளிக் கிழங்கு சிப்ஸ் (கப்பா என்பார்கள்) ஃப்ரஷ்ஷாக உங்கள் கண் முன் பொரித்துத் தருவார்கள்.

— மித்ரா முரளிதரன்

முட்கள் நிறைந்த பாதையைக் கடந்து...

ஆயிரமாயிரம் உணர்ச்சிகளைத் தேக்கியிருக்கும் அந்த அற்புதமான கண்களை உற்று நோக்கினால் ஆழமான துயரத்தில் மூழ்கியிருக்கும் அவை ஒரு பயங்கரமான கதையைச் சொல்லும். இந்தப் பரந்த உலகத்தில் தனியொரு பெண்ணாக தாங்கொண்ணா துயரத்தையும் அவமானத்தையும் சமாளித்துத் தன்னம்பிக்கையுடனும் மனோதிடத்துடனும் முட்கள் நிறைந்த பாதையைக் கடந்து இன்று சமநிலைக்கு வந்திருக்கிறார். அவர்தான் ஸ்ரீவித்யா!

"நான் முதன் முதலில் சினிமாவில் சேர்ந்த போது என்னுடைய மாமா என்னிடம் மூன்று வருடங்கள் பேசவே இல்லை. ஆனால் வீட்டில் சினிமா அனுபவம் ஏற்கெனவே இருந்ததால் நான் சினிமாவில் சேர வேண்டும் என்று முடிவு செய்தேன். பலர் எதிர்ப்பு தெரிவித்தார்கள். என்னுடைய நடன வாத்தியார் மிகவும் கோபித்துக் கொண்டார். "சினிமாவில் சேர்ந்தால் டான்ஸ் செய்ய முடியாமல் போய் விடும்" என்று எச்சரித்தார். அதே மாதிரி மிகவும் கஷ்டப்பட்டு நடனத்தைத் தொடர்ந்து கொண்டிருந்த நான் பிறகு கைவிடும்படி ஆகிவிட்டது.

வீட்டில் என் தாத்தா இருந்த வரை ஒரு பாதுகாப்பான சூழல் இருந்தது. ஆனால் என் பெற்றோருக்கு மத்தியில் அன்னியோன்யம் இல்லாமலிருந்து, வீட்டில் எல்லோருக்குமே மனவேற்றுமை இருந்து வந்தது. மனதளவில் ஒருவருக்கு ஒருவர் இடைவெளி இருந்து வந்தது. பாசத்திற்காக ஏங்கிக் கொண்டிருந்த நான் ஒரு பெரும் தவறு செய்தேன். அதனால் என் வாழ்க்கையே திசைமாறிப் போனது!

என்னிடம் அன்பாகப் பழகிய ஒருவரை பலர் எச்சரித்த போதும் திருமணம் செய்து கொண்டேன். ஒன்பது ஆண்டுகள் அன்பும் பாசமும் இல்லாத ஒரு திருமண பந்தத்திற்குள் என்னை நான் அவசரமாக தள்ளிக் கொண்டது தான் நிஜம்!

ஒரு மனைவியாக, ஒரு மருமகளாக நான் நடத்தப்படவே இல்லை. ஒரு நடிகையாக, பணம் சம்பாதிக்கும் யந்திரமாகத்தான் நடத்தப்பட்டேன்! என் கணக்கு வழக்குகளை பார்த்துக் கொள்ளும் ஒரு அதிகாரியாகத்தான் என் கணவர் நடந்து கொண்டார்! நான் எதிர்பார்த்த அன்னியோனியம் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை!



முதல் மூன்று ஆண்டுகள் என் திருமண வாழ்க்கை சுமாராகப் போனது. என் கணவர் ஓரளவிற்கு அன்பாக இருந்தார். பிறகு மெல்ல மெல்ல அவர் விலகிப் போனது புரிந்தது. அவருடைய பழக்க வழக்கங்கள் மாறிப் போயின.

எப்போதும் ஒரு பெண்ணிற்கு மனசு விட்டு பேசக் கூடிய, ஒரு அன்பான தோழி அவசியம். நாம் சொல்வதைக் கேட்டு நம்மைப் பற்றித் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாமல், நம் பின்னால் கேலி செய்யாமல், நம்முடன் நம் சுக துக்கங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் ஒரு உண்மையான பெண் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் தேவை. அது அம்மாவாகவோ, தோழியாகவோ, சகோதரியாகவோ, யார் வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

என் பள்ளித் தோழிகள் நான் பள்ளியை விட்ட உடனே வேறு வேறு திக்கிற்குப் போய்விட்டார்கள். நான் கல்லூரியில் சேராததால் எனக்கு உற்ற தோழிகள் அமையவே இல்லை. சினிமா உலகில் ஏனோ "இவள் நல்ல தோழியாக இருப்பாள்" என்கிற நம்பிக்கையே எவரிடமும் ஏற்படவில்லை.



அடிப்படையில் நான் ஒரு 'எக்ஸ்ட்ரோவர்ட்' டைப். மேலும் மனசில் பட்டதை 'பட்டுன்'னு சொல்லும் ரகம். 'இவ எதையாவது கேட்டு தர்மசங்கடமாகி விடுமோ' என்றும் சிலர் என்னை ஒதுக்கியிருக்கலாம்.

என்னுடைய அம்மா எங்களுடன் அடிக்கடி நேரம் செலவழிக்காததால் அம்மா எப்படிப்பட்டவங்க, எந்த மாதிரி உணர்ச்சிகள் உள்ளவங்கன்னு புரிந்து கொள்ளக் கூடிய சந்தர்ப்பம் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை. என் திருமணத்திற்குப் பிறகு என்னுடைய அம்மா மட்டும் சில சமயம் என்னை ஒரு 'ஃப்ரெண்டை'ப் போல பார்த்து விட்டுப் போவார்.

இதனால் எல்லாம் என் வாழ்க்கையில் நடந்த பயங்கரமான விஷயங்களை எவரிடமும் வாய்விட்டுச் சொல்ல முடியாத அளவிற்கு ஒரு கூட்டிற்குள் என்னை நானே சுருக்கிக் கொண்டேன்.

என் கணவருக்காகவும் அவருடைய குடும்பத்தினருக்காகவும் உழைத்து அவர்கள் சௌகரியமாக வாழ ஒரு நல்ல சூழலை அமைத்த எனக்கு, மறுப்பு சொல்லாமல் மதம் மாறிய எனக்கு, என் கணவர் கொடுத்த பரிசு - கசப்பான வாழ்க்கையும், நிம்மதியிழந்த சூழலும் தான்!

மேலும் பலவாறான மன, உடல் பாதிப்புக்கு அப்புறம் வேறு வழியே தெரியாததால், 'உடனே வரவும்' என்று அம்மாவிற்குச் சொல்லி அனுப்பினேன்.

அம்மா டாக்ஸியில் வந்தார். "ஏன் என்னிடம் இதைப் பற்றியெல்லாம் முதலிலேயே சொல்லவில்லை? இப்படி உன் வாழ்க்கையை வீணடிச்சுட்டாயே?" என்று அம்மா கேட்டார்.

அப்போதுதான் என் அம்மாவை நான் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் இருந்தது என் மனதிற்கு எட்டியது! "சரி! நாளைக்குக் காலையில் உன் கணவரோட பேசலாம். பிரியறது ஈஸி, சேர்றதுதான் கஷ்டம். அவசரப் படாதே. நாம் எல்லோரும் சேர்ந்து பேசி ஒரு முடிவுக்கு வருவோம்" என்று அம்மா சொன்னார். ஆனால் பிறகு நடந்த சம்பவங்கள் நான் இறுதியாக ஒரு முடிவை எடுத்தே ஆக வேண்டும் என்ற சூழலுக்கு என்னை தள்ளியது.

நானும் அம்மாவும் வீட்டைவிட்டு வெளியே வந்து விட்டோம்.

அடுத்த நாள் டி. ராஜேந்தரின் படத்திற்கான பூஜையும் ஷூட்டிங்கும் ஏற்பாடாகியிருந்தது. என் அம்மா நான் வேலைக்குப் போக வேண்டும் என்பதில் கண்டிப்பாக இருந்தார். நானும் யோசித்துப் பார்த்தேன். 'அம்மா இருக்கும் வரை எனக்கு ஆதரவாக இருப்பார். அவருக்குப் பிறகு இந்த உலகில் எனக்கு என்ன பாதுகாப்பு? அதனால் பேசாமல் வேலையைத் தொடரலாம்' என்று தோன்றியது. உடனே பூஜைக்குக் கிளம்பினேன்.

'நீதிக்குத் தண்டனை' படத்திற்கு அட்வான்ஸ் பணம் கிடைத்தது. ஏ.வி.எம்மின் 'மனிதன்' முடியும் தறுவாயில் இருந்ததால் சிறிது

பணம் கிடைக்கவும் ஒரு வீடு பார்த்துக் கொண்டேன். வேலையும் பணமும் வரிசையாக வர ஆரம்பித்தது. அடுத்தது விவாகரத்து பெறவும் என் வீட்டைத் திரும்பப் பெறவும் சட்ட நடவடிக்கையில் இறங்கினேன்.

என் அம்மா அடிக்கடி வெளியூருக்குக் கச்சேரி செய்யப் போனதால் மறுபடியும் தொல்லைகள் ஆரம்பித்தன. வங்கிக் கணக்கில் இருந்த பணத்தையும் இழந்தேன்.

மிக மோசமான ஒரு சூழலுக்குத் தள்ளப்பட்டபோது போலீஸ் கமிஷனர் துரையைப் பார்த்துப் பேசினோம். "தனியாக ஒரு பெண் வாழ்கிறாள் என்றால் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாமா சார்! ஐம்பதாண்டுகளாக உலகப்புகழ் இசைக்கலைஞராகத் திகழும் எம்.எல்.வி., அரசாங்கத்திடம் பத்ம பூஷன் பெற்றவருக்கு எதிராக ஏதோ ஒரு புகார் வந்தால் தீர விசாரணை செய்யாமல் எப்படி நடவடிக்கை எடுக்கலாம்?" என்று கேட்டோம். அவர் மன்னிப்பு கேட்டுக் கொண்டார்.

பெண்களாலும் உழைத்து கண்ணியமாக வாழ முடியும். ஒரு பழமொழி நினைவுக்கு வருகிறது. "அடுத்த



வீட்டுப் பெண் ஓடி விட்டாள் என்ற வதந்தியைப் பரப்புவதற்கு முன்பு உங்க வீட்டுப் பையன் இருக்கிறானா என்று பாருங்கள்," என்பதுதான் அது. பெண்கள் தப்பு செய்வது கூட ஆண்களால்தான் என்பதை சமுதாயம் மறந்து விடுகிறது. ஆண்கள் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம், தப்பில்லை. ஆனால் ஒரு பெண் மட்டும் தனியாக வாழ முற்படுகிறாள் என்றால் அவளை கீழ்படிய வைக்க எத்தனையோ பேர் இருக்கிறார்கள்.

வாழ்க்கையில் தவறு செய்வது சகஜம். ஆனால் ஏதோ 'தப்பான முடிவை எடுத்து விட்டோமே' என்ற குற்ற உணர்வில் மூழ்கி வாழ வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை என்று நான் நினைக்கிறேன். உழைக்க வேண்டும், இன்றைய தினம் நல்லபடியாக நடக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொண்டால் போதும். வருங்காலம் நல்லதாகவே இருக்கும்.

பெண்கள் படிக்க வேண்டும். ஏதாவதொரு கலையையோ தொழிலையோ தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். தையல் தெரிந்தவர்கள் தைக்கலாம். அதே மாதிரி ட்யூஷன் எடுப்பது, பாட்டு கிளாஸ், டான்ஸ் கிளாஸ் நடத்துவது, இப்படி எதை வேண்டுமானாலும் செய்து பிழைத்துக் கொள்ளலாம். தன்னம்பிக்கையோடு உழைத்தால் வாழ்வில் தொய்வே ஏற்படாது.

ஆண்கள் எல்லோரையுமே நான் குறை கூறவில்லை என்றாலும் ஒரு பிரச்னை என்று வந்து விட்டால் அவர்கள் எதையும் தொலைத்து விடுவதில்லை. பாதிக்கப்படுவது எப்போதுமே பெண்கள்தான். மனைவிக்குக் குழந்தை பிறக்கவில்லை என்றால் 'தங்கையை திருமணம் செய்து கொள்ளலாமா?' என்று கணவன் கேட்கிறான். ஏன் மனைவி, "நான் உங்கள் தம்பியைத் திருமணம் செய்துக் கொள்ளட்டுமா?" என்று கேட்பாளா? எந்த ஒரு பெண்ணாவது ஒரே வீட்டில் இரண்டு ஆண்களுடன் வாழ்வாளா, ஆண்கள் இரண்டு பெண்களுடன் வாழ்வதைப் போல்? நம் நாட்டில் ஆண்களுக்கு ஒரு சட்டம், பெண்களுக்கு ஒரு சட்டம். தவறு செய்யும் ஆண்களை கோர்ட்டில் நிறுத்தி நியாயம் கேட்க பெண்கள் முன் வரவேண்டும். இரண்டாவது மனைவியைத் தேடி வரும் ஆணை நம்பும் பெண் அவன் மூன்றாவதாக ஒருத்தியைத் தேடிப் போகக் கூடும் என்று ஏன் சிந்திக்க மாட்டேன் என்கிறாள்?

இன்னொரு விஷயம். எங்களைப் போல பொது வாழ்க்கையில் மூழ்கியிருப்பவர்களை வீட்டிலேயும் சரி வெளியிலேயும் சரி எவரும் புரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள். எப்போதும் இன்னொருத்தரின் கூட்டிற்குள்ளேயே இருந்து கொண்டே நாங்கள் எங்கள் சுயத்தன்மையை பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

மேலும் கலைஞர்கள் உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியவர்கள். சில சமயங்களில் மூடியாக நடந்து கொள்வோம். சில சமயங்களில் ஒரேயடியாக ஜாலியாகப் பழகுவோம். வெயிலிலும் மழையிலும், குளிரிலும் உழைத்து விட்டு சோர்வாக வருவோம். வீட்டில் உள்ளவர்கள் புரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள்.

வெற்றிகரமாக வாழ வேண்டு



மூலச்சூட்டுக்கு, பழைய சாத நீராகாரத்தில் 1 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் குடித்தால் மிகவும் நல்லது. வெயில் காலத்தில், அடிக்கடி குடித்தால், வயிற்றுக் கடுப்பு, உஷ்ணம் வராது.

– ஆர். பார்வதி

மென்றால் உழைக்க வேண்டும். நேர்மையும் கடவுள் சிந்தனையும் போகவே கூடாது. நம் மனதை நாமே ஒரு சமநிலையில் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

என் அம்மாவின் மறைவிற்குப் பிறகு அப்பா என்னை திரு. வைத்தியநாதனிடம் அழைத்துச் சென்றார். ஆன்மீகத்தில் ஈடுபாடு அப்போதுதான் எனக்கு ஏற்பட்டது. அவர் வாழ்க்கையின் சில எளிமையான அறிவுரைகளைக் கூறினார்.

பிறகு ஒரு முறை ஹேமா லக்ஷ்மண் என் வீட்டில் சத்ய சாய் பாபாவின் புகைப்படத்தை வைத்துவிட்டுப் போனார். மூன்று நான்கு நாட்கள் கழித்து நான் பூஜை செய்து கொண்டிருந்த போது சுவாமி என்னிடம் ஒரு வெள்ளி டம்ளரைக் காட்டி 'தண்ணி எங்கே?' என்று கேட்டதைப் போன்ற ஒரு பிரமை ஏற்பட்டது. ஹேமாவிடம் இதைப் பற்றிக் கூறினேன். "உனக்குத் தெரியாதா? சுவாமி எங்கே போனாலும் தண்ணீர் கேட்பாரே?" என்றார். முதல் தடவையாக ஒரு அசாதாரணமான அனுபவம் எனக்கு ஏற்பட்டது. அப்போதிலிருந்து நான் எப்போது எதை நினைத்துக் கொண்டாலும் எனக்கு உடனே விடை கிடைத்து விடுகிறது சுவாமியிடமிருந்து. அவர் எல்லா இடங்களிலும் வியாபித்திருப்பவர். இறை அருள் என்றால் என்ன என்று உணர்ந்தவர்களுக்கு நான் சொல்வது புரியும். இப்படி எத்தனையோ அதிசயங்கள் நடந்திருக்கின்றன. நான் சுவாமியைப் பார்க்கப் போவேன். ஒன்றுமே பேசமாட்டார் என்றாலும் நம் கேள்விகளுக்கு விடை கிடைத்து மனம் சாந்தி அடைகிறது.

'யார் உன் எதிரி' என்று சில வருடங்களுக்கு முன் என்னிடம் யாராவது கேட்டிருந்தால் 'ஜார்ஜ்'தான் என்று கூறியிருப்பேன். ஆனால் இன்று 'யாருமே இல்லை' என்று சொல்லும் அளவிற்கு சுவாமி எனக்குப் பக்குவம் அளித்திருக்கிறார்.

வார்த்தையினால் யாரையுமே புண்படுத்தக் கூடாது. வார்த்தைக்கு வலிமை அதிகம். நாக்கைக் கட்டுப்படுத்துவது கடினமான, ஆனால் மேன்மையான காரியம். அதன் வலிமையை வலியுறுத்த தான் இஸ்லாம் மதத்தில் 'தலாக்' என்பதை வார்த்தையில் கொண்டு வைத்தார்கள். 'தலாக்' என்றால் விவாகரத்து வெறும் வார்த்தையில் முடிஞ்சு போகும். ஆனால் அதை உச்சரிக்க எத்தனை மன வலிமை வேண்டும்?

கடைசியாக சில வரிகள். நம் நாட்டின் சட்டங்கள் மாற்றப்பட வேண்டும். பெண்களுக்கான ஒதுக்கீடு வந்தால் மட்டும் போதாது. இன்னும் பழைய சட்டங்களே தொடர்ந்து வருகின்றன. பன்னிரண்டு ஆண்டுகளாக நான் வழக்கைத் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன். பெண்கள் சம்பந்தப்பட்ட வழக்குகள் சீக்கிரமாக தீர்வு செய்யப்பட வேண்டும். சிறிய வயதில் போராடி விட்டுக் கடைசி காலத்தில் நியாயம் கிடைத்து என்ன பிரயோஜனம்? எனக்கே இந்த கதி என்றால் ஏழையான, படிக்காத பெண்களின் நிலைமை என்னவாக இருக்கும் என்று நினைத்துப் பார்ப்பதற்கு பயமாக இருக்கிறது!

வாழ்க்கையில் நான் கற்ற பாடம் – நாளை எப்படியிருக்கும் என்று யாருக்குமே தெரியாது. ஒவ்வொரு நாளையும் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். எதற்குமே தயாராக இருங்கள். வேறு என்ன சாதிக்க முடியும் என்று சிந்தித்துச் செயல்படுங்கள். வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருத்தருக்கும் எத்தனையோ சாய்ஸ். எனக்கு இன்று சினிமா இல்லாவிட்டால் டி.வி., அதில்லாவிட்டால் டான்ஸ் கிளாஸ், ம்யூசிக் கிளாஸ் என்று பல வழிகள் உள்ளன. நாலு விதமான கலையையும் தொழிலையும் கற்று வைத்திருந்தால் ஒரு பெண்ணால் பிழைக்க முடியும்.

நான் தனியாக நிம்மதியாக இருக்கிறேன். சுயபச்சாதாபத்தில் உழன்று என்னைப் பார்க்கவும் என்னருகே உட்கார்ந்து ஆறுதல் சொல்லவும் எவரும் வருவார்கள் என்ற எதிர்பார்ப்பு இல்லை. நான் தனியாக தவிக்கும் போது பாபா எனக்கு ஒரு போன் மூலமாகவோ அல்லது நேரில் யாரையாவது அனுப்பியோ நிச்சயம் செய்தி அனுப்புவார் என்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது.

காயத்திரி ஜபம், சாய் காயத்திரி ஜபம் சொல்லுகிறேன். எனக்கு சக்தியைக் கொடுக்கிறது. பொறுமையை வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன். மௌனம் சாதித்து வருகிறேன். அரட்டை அடிப்பதோ அதிகமாக சோஷியலாக பழகுவதோ இல்லை. ஷூட்டிங் முடிந்து வந்தால் டி.வி., புத்தகம், சுலோகம் என்று அமைதியாக என் வாழ்க்கை செல்கிறது.

நேர்காணல் – **ஸ்வாதி**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

ஐந்தில் வளைந்தால் ஐம்பதில் நிமிராது!



சாருவுடன் கூடப் பிறந்தவர்கள் இரண்டு பேர். இருவரும் சாருவுக்கு மூத்தவர்கள்தான். இருவருக்குமே மணமாகி குழந்தைகள் உண்டு. சாரு தற்சமயம் டிகிரி கடைசி வருடம் படித்து வருகிறாள். நல்ல உயரம். அக்காள்களை விட உயரம் அதிகம்தான்.

பார்ப்பவர்கள் இவளைத்தான் மூத்த பெண் என்று கருதுவார்கள். மூத்த பெண்ணாகத் தோற்றம் இருந்தால் ஒரு தவறும் இல்லை. ஆனால் மூதாட்டி போல் அல்லவா இருக்கிறாள்? ஸ்கூல் நாட்களில் உயரம் தானே ஒழிய குறை என்று எதுவும் குறிப்பிடும்படியாக இருந்ததில்லை. இப்பொழுது முதுகு வில்லாக வளைந்து, தலைமுடி கொட்டிப் போய், பதினெட்டு வயதில் முப்பத்தெட்டு வயது போன்ற தோற்றம். இவைகளால் அவளைப் பார்க்கவே பரிதாபமாக இருக்கிறது.



இந்தப் பரிதாப நிலையைக் கண்டு, அவள் பெற்றோர்கள் கண்ணீர் விடாத நாள் இல்லை. ஒரு டாக்டர், இரண்டு டாக்டர்கள். இல்லை. யார் யார் எந்தெந்த டாக்டர்கள் சொல்கிறார்களோ அவர்களிடமெல்லாம் காண்பித்தாகி விட்டது.

சாருவைவிட மூத்தவர்கள் 'சிக்'கென்று சின்னவர்கள் மாதிரி இருக்கையில் இவள் மட்டும் 'சீக்காளி' மாதிரி இருப்பதற்கு என்ன காரணம் என்றே புரியாமல் புலம்பி, பரிதவித்தார்கள், அவள் பெற்றோர். பாதிக்கப்பட்டவளின் மன நிலையைப் பற்றிக் கூறத்தான் முடியுமா? இதற்கு ஏதாவது வழி இருக்கிறதா? சாருவுக்கும் விடிவு காலம் கிடைக்குமா?

இதற்கு விளக்கம் தருகிறார், அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி ஹேமா லக்ஷ்மண் அவர்கள் –

"மேலே கூறியிருக்கும் குறைகள் சாருவுக்கு இருப்பதற்கு முக்கியமான காரணம் தாழ்வு மனப்பான்மைதான். ஆரம்பத்தில் உயரம் அதிகம் என்பது ப்ளஸ் பாயிண்ட்டாக தோன்றினாலும், பார்ப்பவர்கள், "நீதான் மூத்தவளா?" என்று கேட்கும் பொழுது, "நாம் பார்ப்பதற்கு அக்காள்களை விட வயதில் மூத்தவள் போல் தோன்றுகிறோமோ" என்கிற எண்ணம் அவளை அலைக்கழித்திருக்கிறது.

'இனிமேல் உயரமாக இருக்கிறாற்போல் தெரியக் கூடாது' என்கிற நினைப்பில் உடம்பை குறுக்கி கூன் போட்டு நடக்க ஆரம்பித்திருக்கிறாள். சாரு மட்டு

மல்ல, பலபேர் தங்களுக்கு இருக்கும் குறையை அல்ல- குறை என்று நினைத்துக் கொண் டிருப்பதை - மறைப்பதற்கு, கூன் போட்டு நடப்பவர்கள். சிலர் போதாக் குறைக்கு புத்த கங்களையும் மார்போடு அணைத்துக் கொண்டு நடப்பார்கள்.

இப்படி வளைந்து வளைந்து, நாளடைவில் முதுகு கூன் விழுந்து விடும். முதுகுத் தண்டு வடமானது ஒவ்வொருக்கும் தூண் போன்றது. நாமெல்லாம் 'வெர்ட்டிப்ரேட்ஸ்' (vertebrates) என்று கூறப்படுகிறோம். முதுகு நிமிர்ந்து இருந்தால்தான் உடலில் மற்ற அங் கங்களுமே சரியாக, அமைப்பாக இருக்கும். வியாதியும் அண்டாது.

சாருவைப் பொறுத்தவரையில் அவள் குனிந்து நடந்து கூன் விழுந்து விட்டபடியால், மார்பகங்களும் இறுக்கமில்லாமல், தொய்ந்து போய் விட்டன. முதுகு நிமிர்ந்து இருந்தால் தான் உள்ளாடையை நேர்த்தியாக அணிந்து, தளர்வடையாமல் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

'கூன் விழுந்துவிட்டது. முகத்திற்கு மட்டும் என்ன அலங்காரம் வேண்டியிருக்கிறது' என் கிற விரக்தி. இந்த இடத்திலும் தாழ்வு மனப் பான்மைதான் தலை தூக்குகிறது. ஆகையால் முக அழகையும் சரியாக பராமரிக்கவில்லை.

இதற்கு சிகிச்சையை சொல்லுவதற்கு முன் ஒரு விஷயத்தை கவனப்படுத்துகிறேன். நான் ஏற்கெனவே சொன்னது போல், நிறைய பச்சைக் கறிகாய்களின் ஜூஸ் உள்ளுக்கு சாப் பிட வேண்டும். கறிகாய்களுக்கு நிறைய பூச்சி மருந்து தெளிப்பதால், அவைகளை அப் படியே சாப்பிட வேண்டாம். கொதிக்கும் நீரில் போட்டு எடுத்தோ அல்லது அரை வேக் காட்டிலோ எடுத்து ஜூஸ் செய்து சாப்பிட வேண்டும்.

பயிற்சி முறை : வீட்டிலிருக்கும் பெஞ்ச் ஒன்றை சுவற்றை ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளுங் கள். அந்த பெஞ்ச்சிலிருந்து தள்ளி நின்று, உங்கள் ஒரு காலை பெஞ்ச்சின் விளிம்பில் படும்படி வைத்து நின்று கொள்ளுங்கள். காலை மடக்காமல நன்கு நீட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தோளை நிமிர்த்தி (முடிந்த வரை), பெஞ்சில் வைத்திருக்கும் காலை மெள்ள மடக்கி, முழங்கால் மார்பகத்தைத் தொடும்படி செய்யவும். செய்யும் பொழுது காலை நகர்த்தக் கூடாது. இப்படி இருபது தடவைகள் ஒரு கால் வீதம் இரண்டு கால் களிலும் செய்ய வேண்டும்.

அடுத்து, கனமான புத்தகங்கள் நான்கு அல்லது ஐந்தை தலையில் வைத்துக் கொண்டு, கையினால் தொடாமல், நிமிர்ந்து பத்து அடிகள் நடக்க வேண்டும். சிலர் நேராக, நிமிர்ந்து நடத்தல் என்றால் நெடுக்கில் ஒரு கோட்டைக் கிழித்து, அடிமேல் அடி வைத்து அந்தக் கோட்டிலேயே நடக்கிறார் கள். இந்த விஷயத்திற்குக் கோடு போட்டுக் கொண்டு நடக்க வேண்டாம்.

ஏனென்றால் கோட்டைப் போட்டுக் கொண்டால் கவனம் முழுவதும், 'கோட்டில் சரியாக நடக்கிறோமா?' என்பதிலேயே இருக் கும். குனிந்து குனிந்து பார்த்துக் கொள்வார் கள். பயிற்சி பயனில்லாமல் போய்விடும். மேற் சொன்ன பயிற்சி முறைகளை நாளைக்கு மூன்று முறை செய்து வந்தால், நான் கணக்கி லேயே பயன் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

சிறு வயது முதலே பழக்கங்களை சரியாக செய்ய வேண்டும். உணவு முறைகளும் சரி யான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். மனக் குழப்பத்தை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். குழம்பிக் குழம்பிக் குமுறுவதைவிட, விடை தேடுவதுதான் சரியான வழி. தாழ்வு மனப் பான்மை வந்துவிட்டால் முதலுக்கே மோச மாகி விடும்.

முதுகு நிமிர்ந்தால் அங்கங்களும் தொய் வில்லாமல் இருக்கும். மருத்துவரை அணுகி, நவீன சிகிச்சை முறை மூலம் நன்மையும் பெற லாம். மேற்சொன்ன பயிற்சி முறைகளைக் கடைபிடித்து, ஆரோக்கியமாகவும் சாப்பிட்டு வந்தால் நாட்கணக்கிலேயே சாரு போன்றவர் கள் சிலம்பு எடுத்துக் கூட சுற்றலாம். சந்தே கமே இல்லை."

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

இளசான நுங்குகளை சின்ன துண்டுகளாகக் கட்பண்ணி நன்கு காய்ச்சி ஆற வைத்த பாலில் போட்டு சர்க்கரை, ஏலப்பொடி சேர்த்து சாப் பிட்டுப் பாருங்கள். சூப்பராக இருக் கும்.

- சுமதி செங்குட்டுவன்



புதுமைப் பெண்களை உருவாக்கும் முயற்சி!

இன்றைய சமுதாயத்தில் தனித்து நின்று பெண் முன்னுக்கு வருவதே அரிய விஷயம். அதில் தன்னையும் மேன்மையாக்கிக் கொண்டு பல ஆயிரக் கணக்கான பெண்களை முன்னேற்ற வேண்டு மென்று கனவு காணுவது அபூர்வமானது. ஆனால் இப்படி ஒரு வைராக்கியத்துடன் செயல்பட்டுக் கொண்டிருப்பவர் மீனாட்சி பெண்கள் கல்லூரியின் முதல்வர் லக்ஷ்மி.

லக்ஷ்மியின் தந்தை திரு கே.ஆர். சுந்தரராஜன் ஐ.ஐ.ச.டியை 1947ல் ஸ்தாபித்தார். 1950ல் இந்த பொறியியல் ஸ்தாபனத்திற்காக பதினைந்து ஏக்கர் நிலத்தை நன்கொடையாகக் கொடுத்தார் அவர். பிறகு 1975ல் பெண்களுக்கான மீனாட்சி கல்லூரியைத் துவக்கினார்.

கல்லூரியின் வளர்ச்சியே வாழ்க்கையாக இருந்து விட்ட லக்ஷ்மி குமாரி லக்ஷ்மியாகவே இருந்து விட்டார். தந்தையின் கண்டிப்பும் அளவில்லாத பாசமும் அவரை மிளிரச் செய்தது. கல்லூரியின் தலைமைப் பொறுப்பு அவரது தோள்களில் விழுந்தபோது தந்தையின் பலமான அஸ்திவாரம் அவரை பல தைரியமான முடிவுகளை எடுக்க தயார் செய்து விட்டிருந்தது. தற்சமயம் பெண்களுக்காக ஒரு பொறியியல் கல்லூரியை எப்படியாவது ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்று மும்முரமாக செயல்பட்டு வருகிறார் இவர்.

"நான் தனிமையாக இருக்கிறேன் என்று உணர்ந்ததே இல்லை. என் தந்தையின் அளவு



கடந்த அன்பை அனுபவித்திருக்கிறேன். எப்போதும் என் குடும்பத்தாருடன் நான் இருப்பதால் பாசத்துக்காகவும் கவனிப்புக்காகவும் நான் ஏங்கிய தில்லை" என்கிறார் லக்ஷ்மி.

விடுமுறை நாளாக இருந்தாலும் கல்லூரிக்குச் சென்று விடுகிறார். தினமும் இரவு ஏழு, எட்டு மணிக்குத்தான் வருகிறார். அயராத உழைப்பு. "கல்லூரி நிர்வாகத்தில் யாருக்குமே வந்திருக்க முடியாத எத்தனையோ தடைகள் வந்திருக்கின்றன. நான் பொறுமையுடன் ஒவ்வொரு தடையாகக் கடந்து வந்து கொண்டிருக்கிறேன். நான் நேர்மையானவளாகவும் சற்று மென்மையான வளாகவும், பொறுமை சாலியாகவும் இருப்பதால் ஆதிக்கத்தில் உள்ளவர்கள் இதை துஷ்பிரயோகம் செய்ய முற்படுவதுண்டு. ஆனால் நான் உறுதியாக நின்று சிக்கல்களைச் சமாளிக்கிறேன்.

என்னதான் கல்லூரியின் தலைமை



'அம்மா'வைப் பற்றி ஆண்கள்!

"அம்மாவைப் பற்றிக் கவிதை எழுதுங்களேன்..." எனத் தாய்மையின் சிறப்பை உணர்த்தும் வகையில் ஒரு கவிதைப் போட்டி வைத்திருந்தார்கள் 'அம்மா' ஆயுர்வேத சோப் நிறுவனத்தினர். ஏராளமான கவிதைகள் வந்து குவிந்து விட்டனவாம். நடுவர்கள் தேர்ந்தெடுத்ததில் சிவகங்கை ஏ.ஆர். கதிரவனுக்கும், கொளத்தூர் ஆறுமுகத்துக்கும், மாதவரம் நடராஜனுக்கும் அவரவர்கள் ஊருக்கே போய் பரிசினை அளித்திருக்கிறார்கள் 'அம்மா' சோப் நிறுவனத்தினர். தாய்மையின் சிறப்பைச் சொல்லி பரிசு பெற்ற மூவரும் ஆண் கவிஞர்கள்!

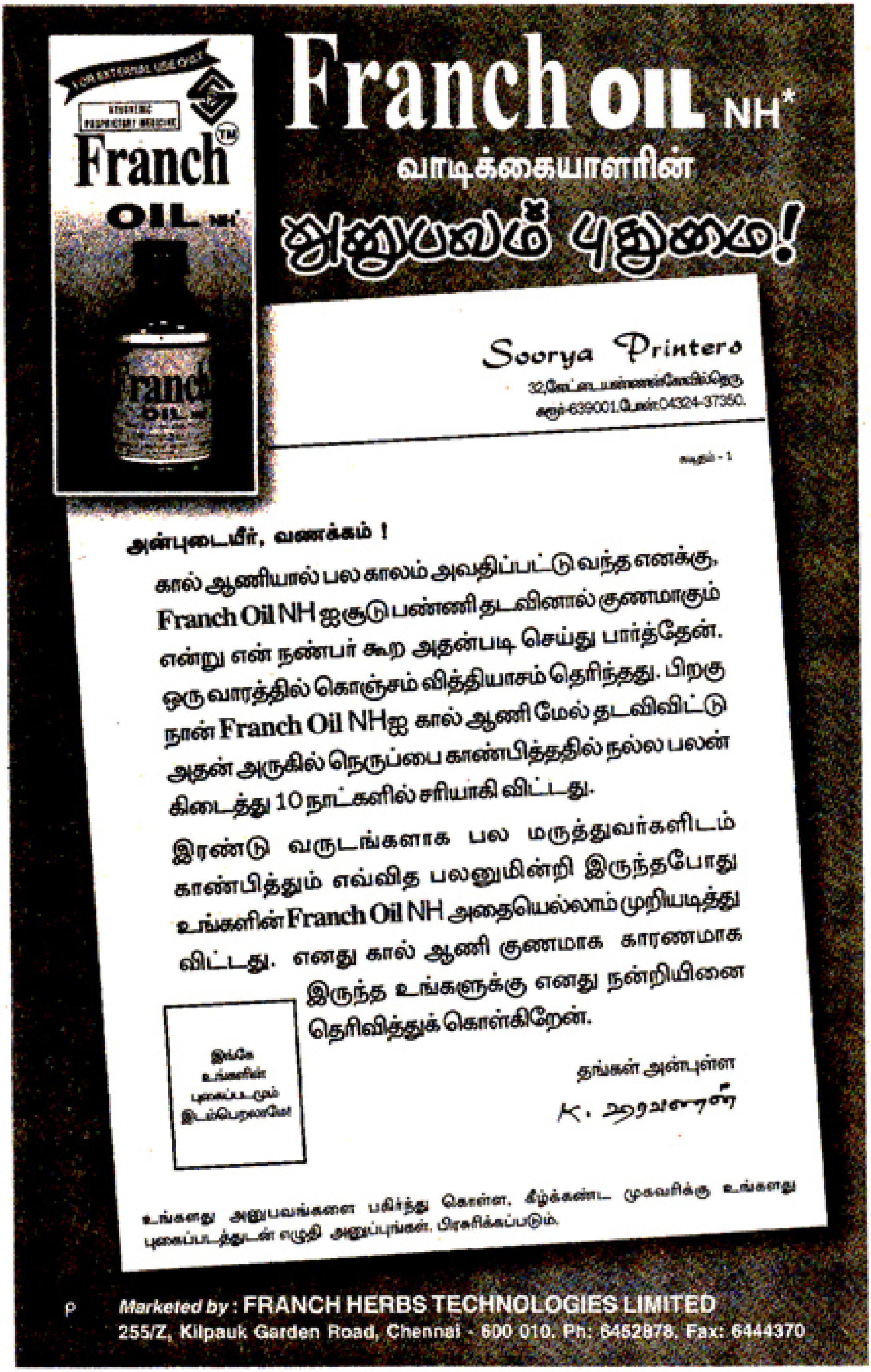
பொறுப்பு இருந்தாலும் வெளியிடங்களுக்கு இராத்திரியில் தனியாக பிரயாணம் செய்ய முடிவதில்லை. எங்கு சென்றாலும் அங்கு ட்ரெயினோ, ப்ளேனோ வெளிச்சத்தில் போய் சேரும் நேரமாகத் தேர்ந்தெடுக்கும்படி உள்ளது. இதெல்லாம் சின்ன விஷயங்கள். சற்று முன்னதாகவே திட்டமிட்டு அசம்பாவிதம் நடக்காமல் பார்த்துக் கொண்டு விடுகிறேன்.

என் தந்தை கல்லூரிக்கு பலமான அஸ்திவாரம் போட்டிருப்பதால் கல்லூரி ஊழியர்கள் என்னை மரியாதையுடன் தான் நடத்துகிறார்கள். நாங்கள் எல் லோருமே ஒரே குடும்பத்தைப் போல் பழகுகிறோம். அதனால் கல்லூரி வளாகத்திற்குள் டென்ஷன் இல்லாமல் வளைய வருகிறேன். "இவள் பொம்பளைதானே" என்று சிலர் என்னை நடத்துவதுண்டு. ஆனால் நான் இதையெல்லாம் பாராட்டுவதில்லை, யாரையும் எதிர்பார்க்காமல் நாமே காரியத்தை முடித்தால் மற்றவர்களுடைய இந்த மனப்பான்மை நம்மை பாதிக்காது. பெண்கள் படித்து முன்னேற வேண்டும் என்பதுதான் என் கனவு. அதற்குப் பாதை வகுப்பதுதான் என் குறிக்கோள். தற்காலத்தில் படிக்கவும் வேலை பார்க்கவும் எத்தனையோ சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. இதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மேற்படிப்பு படிக்கும் பெண்கள் இந்த விஷயத்தில் மனமுதிர்ச்சியுடன் இருக்கிறார்கள். ஆனால் கல்லூரியின் நுழைவாயிலில் நிற்கும் பெண்கள் சினிமாவையும் டிவியையும் பார்த்து விட்டுத் தடுமாறி விடுகிறார்கள். சினிமாவும், கதைப் புத்தகங்களுமே நிஜம் என்று நம்பி இவர்கள் ஏமாற வாய்ப்பிருக்கிறது.

தனியொருப் பெண்ணாக இருந்தாலும், திருமணம் ஆனவளாக இருந்தாலும் தைரியத்துடன் உலகத்தை எதிர்கொள்ளுங்கள். படித்த பெண்களுக்குச் சமுதாயம் கட்டாயம் மரியாதை கொடுக்கிறது. நாம் நம் மனசாட்சிக்குத் தகுந்தாற்போல் சரியான பாதையை வகுத்துக் கொண்டு நேர்மையுடன் உழைத்தால் வெற்றி நிச்சயம். சமுதாயம் நம்மை மதிக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை" என்கிறார் லக்ஷ்மி.

— லதா அமர்நாத்



Franch OIL NH*
வாடிக்கையாளரின்
அனுபவம் புதுமை!
FOR EXTERNAL USE ONLY
Franch
OIL NH
Soorya Printers
அன்புடையீர், வணக்கம் !
கால் ஆணியால் பல காலம் அவதிப்பட்டு வந்த எனக்கு, Franch Oil NH ஐ சூடு பண்ணி தடவினால் குணமாகும் என்று என் நண்பர் கூற அதன்படி செய்து பார்த்தேன். ஒரு வாரத்தில் கொஞ்சம் வித்தியாசம் தெரிந்தது. பிறகு நான் Franch Oil NH ஐ கால் ஆணி மேல் தடவிவிட்டு அதன் அருகில் நெருப்பை காண்பித்ததில் நல்ல பலன் கிடைத்து 10 நாட்களில் சரியாகி விட்டது.
இரண்டு வருடங்களாக பல மருத்துவர்களிடம் காண்பித்தும் எவ்வித பலனுமின்றி இருந்தபோது உங்களின் Franch Oil NH அதையெல்லாம் முறியடித்து விட்டது. எனது கால் ஆணி குணமாக காரணமாக இருந்த உங்களுக்கு எனது நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.
தங்கள் அன்புள்ள
உங்களது அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ள, கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு உங்களது புகைப்படத்துடன் எழுதி அனுப்புங்கள். பிரசுரிக்கப்படும்.
Marketed by : FRANCH HERBS TECHNOLOGIES LIMITED
255/Z, Kilpauk Garden Road, Chennai - 600 010. Ph: 6452878. Fax: 6444370



• கிளின்டன்



• வால்ஷ்

இந்தியாவுக்கே பெருமை சேர்த்துள்ளார் நம் தமிழகத்துப் பெண்மணி ஒருவர். அமெரிக்காவிலிருந்து வெளிவரும் புகழ்பெற்ற 'டைம்ஸ்' பத்திரிகை ஒவ்வொரு வருடமும் உலகளவில் தலைசிறந்த எட்டு நபர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து 'புவி' நாள் ஏப்ரல் 22-ம் தேதி அன்று கௌரவிக்கிறது. இதில் இவ்வருடம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்களில் திண்டுக்கல் மாவட்டம் வத்தலகுண்டு நகரைச் சேர்ந்த நர்ஸ் நிர்மலா பால்சாமியும் ஒருவர்.

அரசுப் பணியில் கிராம சுகாதார நர்ஸாகப் பணியாற்றி வரும் இவர் 1987-ம் வருடம் 100 உறுப்பினர்களைக் கொண்டு ஆரம்பித்த அரசு கிராம செவிலியர் சங்கம் இன்று பத்தாயிரம் உறுப்பினர்கள் என்பதாக வளர்ந்துள்ளது. தாய் சேய் நலம் மற்றும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம் என்று நிறைய கருத்தரங்குகளை நடத்தி கிராமத்து மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி வருகிறார். செவிலியர் பங்கு குறித்தும் நிறைய திட்டங்களை அரசுக்குப் பரிந்துரைத்துள்ளார்.



• கவிதன் அரசி சில்வியனா

சமூக சேவையில் தன்னை முழுதும் ஈடுபடுத்திக் கொள்வதற்காகவே திருமண வாழ்க்கையைத் தியாகம் செய்த இவரின் தாய் சேய் நலன் மற்றும் செவிலியர் தொண்டுக்காகவே உலகின் தலைசிறந்தவர்களில் ஒருவராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். இந்த எட்டு பேரில் இங்கிலாந்து இளவரசர் சார்லஸும் ஒருவர்.

கோலாகலமான கிளின்டனின் இந்திய வருகையின் போது காஷ்மீர் மாநிலத்தின் தென்பகுதியில் ஒரு கிராமத்தில் அடையாளம் தெரியாத 40 தீவிரவாதிகள் உட்புகுந்து கண்டபடி சுட்டுள்ளனர். இதில் 35 சீக்கியர்கள் இறந்தனர். கிளின்டனின் இந்தியப் பயணத்தின் எதிரொலியாகவே தீவிரவாதிகள் இந்த அப்பாவி மக்களை சுட்டு வீழ்த்தியுள்ளனர்.



''என்னுடைய தெற்காசியப் பயணம் இந்தப் படுகொலைகளுக்குக் காரணமாக அமைந்து விட்டது மிகவும் சோகமான விஷயம்'' என்று வருத்தத்துடன் அமெரிக்காவின் அட்லாண்டாவில் நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சியில் கிளின்டன் தெரிவித்துள்ளார்.

அனைத்திந்திய அண்ணா திராவிட முன்னேற்றக் கழகக் கட்சியின் அடிப்படை உறுப்பினர் பதவியிலிருந்து சேடப்பட்டி முத்தையா, ரகுபதி மற்றும் கருப்பசாமி பாண்டியன் மூவரும் நீக்கப்பட்டுள்ளனர். இவர்கள் கட்சித் தலைமைக்கு விசுவாசம் இல்லாமல் நம்பிக்கை குறைவாக நடந்து கொண்டனர் என்றும் கருத்து தெரிவித்துள்ளார். அக்கட்சியின்

நியூஸ் ஜிலபி

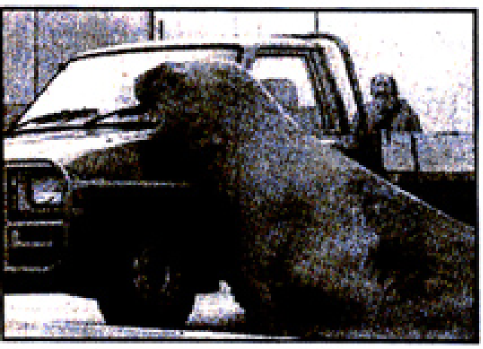


• ஆஸ்கார் விருது பெற்றவர்கள்

பொதுச் செயலாளர் செல்வி ஜெயலலிதா. கட்சியின் முக்கிய தலைகளான இவர்களின் நீக்கம் அனைவருக்குமே அதிர்ச்சியைத் தந்திருக்கிறது. நீக்கப்பட்ட மூவரும் இப்போது ஜெயலலிதாவுக்கு எதிராக போர்க் கொடி தூக்கியுள்ளனர்.

'லஞ்சம்' எனும் பணப்பேய் கிரிக்கெட் மைதானத்திலும் வலம்வர ஆரம்பித்து விட்டது. சமீபத்தில் நடந்த பெப்சி கோப் பைக்கான இந்திய கிரிக்கெட் அணியுடன் நடந்த ஒரு நாள் போட்டிகளில் தோற்க லட்சக் கணக்கில் பணம் பெற்றதாக தென் ஆப்பிரிக்க அணியின் ஆட்டக்காரர்கள் ஹன்சி குரோனியே மற்றும் 3 வீரர்கள் மீது தில்லி போலீசார் குற்றம் சாட்டியுள்ளனர்.

போட்டி முடிவை மாற்ற லட்சக்கணக் கான பணத்தைப் பேரம் பேசியதாக ராஜேஷ் கல்ரா என்ற தில்லி வர்த்தகர் போலீஸாரால் கைது செய்யப்பட்டுள் ளார். இன்னொரு வர்த்தகரான சஞ்சிவ் சாவ்லா லண்டனுக்குத் தப்பி விட்டார். இந்தச் சூதாட்டத்தில் திரைப்பட நடிகர் கிஷன் குமாரும் கைதாகியுள்ளார். பெரும் புள்ளிகள் மற்றும் ஒரு சில இந்திய கிரிக்கெட் வீரர்களும் சம்பந்தப்பட்டுள்ளதாக சந்தேகப் படுகிறது தில்லி காவல் துறை.



• ராட்சத 'சீல்'

இதனைத் தொடர்ந்து குரோனியே காப்டன் பதவியிலிருந்து நீக்கப்பட்டுள்ளார். இவர் ஏற்கெனவே பல ஆட்டங்களில் பணம் வாங்கியதாக ஒப்புக் கொண்டுள்ளார்.

இதே கிரிக்கெட் விளையாட்டில் உலக சாதனை படைக்கும் வீரர்களும் இருக்கிறார் கள். மேற்கிந்திய அணியைச் சேர்ந்த கோர்ட்னி வால்ஷ் நம் இந்திய வீரர் கபில் தேவ் டெஸ்ட் மாட்சுகளில் எடுத்த 432 விக்கெட் சாதனையை முறியடித்து உலக சாதனையாளராக வெற்றி வாகை சூடியுள்ளார். 37 வயது நிரம்பிய பேஸ் பவுலரான வால்ஷ் தான் ஆடிய 114 டெஸ்ட் களில் இந்த விக்கெட்டுகளைப் பெற்றுள்ளார்.



• ஐஎம்எஃப் அலுவலக எதிரில் எதிர்ப்பாளர்கள்

உலக வங்கி மற்றும் சர்வதேச செல வாணி நிதியத்தின் (IMF) 'பொருளாதார உலகமயமாக்கல்' கொள் கைக்கு ஏற்கெனவே பல எதிர்ப்புகள் இருக்கிறது வளர்ந்த நாடுகளில். சமீபத் தில் வாஷிங்டனில் உலக வங்கி மற்றும் ஐஎம்எஃப்-ன் கொள்கைகளை வகுக்கும் ஜி-7 நாடுகளின் நிதியமைச்சர் கள் மத்திய வங்கிகளின் ஆளுனர்கள் பங்கேற்கும் கூட்டத்தை நடைபெறாமல் செய்ய ஆயிரத்துக்கும் மேற் பட்ட எதிர்ப்பாளர்கள் போராட்டம் நடத்தினர்.



• ஜும்பா லஹரி



• நிர்மலா பால்சாமி

உலகமயமாக்கலினால் செல்வந்த நாடுகள் வளரும் நாடுகளுக்குக் கொடுக்கும் கடன்கள் அதிகமாகி விடும் என்றும் இதனால் வளர்ந்த நாடுகளுக்குத்தான் கடன் சுமை அதிகரித்துவிடும் என்றும் வாதிடுகின்றனர் இவர்கள்.

ஆனால் கடன் தொகைகள் மீது செல்வந்த நாடு அதிக வட்டி விதிக்கின்றதை தடுக்கச் செய்ய வேண்டும் என்றும் ஏழை நாடுகளில் இருந்து பொருள்கள் இறக்குமதி செய்வதற்கான விதிமுறைகளை செல்வந்த நாடுகள் தளர்த்த வேண்டும் என்றும் வளரும் நாடுகளின் அமைப்பு ஜி-24 கோரிக்கை விடுத்துள்ளது.

அமெரிக்க வாசியாகிவிட்ட இந்தியப் பெண்மணி ஜும்பா லஹரிக்கு கௌரவமிக்க 'புலிட்சர்' விருது கிடைத்துள்ளது. இவர் எழுதிய 'இன்டர்ப்ரிட்டர் ஆஃப் மலடீஸ்' என்னும் சிறுகதைத் தொகுப்புக்கு இந்த விருது வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதில் இவர் திருமண



சிறுநீரக கோளாறுக்கு சிறந்தது

தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



சிறுநீரகம் என்பது ஒரு கழிவு நீக்க உறுப்பாகும். இது நம் உடலின் இடுப்புக்கு சற்று மேலே முதுகெலும்பின் இருபுறமும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக (இடது, வலது) அமைந்துள்ளது. இவைகள் ஒவ்வொன்றிலும் சுமார் 10 - லட்சம் நெப்ரான்கள் என்னும் நுண்ணிய வடிகுழல்கள் உள்ளது. இந்த நெப்ரான்கள்தான் சிறு நீரகத்தில் பணிபுரியும் முக்கிய திசு ஆகும். உடலிலுள்ள இரத்தம், சிறுநீரகத்தில் உள்ள நெப்ரான்களின் வழியே செல்லும்போது, உடலுக்கு தேவையான நீர், திட, திரவ பொருட்கள் உறிஞ்சிக்கொண்டு, தேவையற்ற கழிவுப் பொருட்களை சிறுநீர் குழாய் மூலம் சிறுநீரக வெளியேற்றப்படுகின்றன. சிறுநீரகங்கள் பழுதடையும் போது, யூரியா, கிரியேட்டினின், சோடியம், பொட்டாசியம், நீர் போன்ற கழிவுப் பொருட்கள் இரத்தத்தில் அதிகமாகின்றன. இதனை செயற்கை முறையில் இரத்த சுத்திகரிப்பு செய்தல் (Dialysis) மற்றும் சிறு நீரகமாற்று அறுவை சிகிச்சை (Kidriey transplantion) போன்றவை செய்யும் நிலை ஏற்பட்டு இறுதியில் உயிரிழக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது.

சிறுநீரக கோளாறின் அறிகுறிகள் இரத்த சோகையினால் வெளிறிப்போன முகம். 2. கைகால், முகம், வயிறு போன்றன வீங்கி முற்றிய நிலையில், நுரையீரல், இதயம் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளை பாதிக்கின்றது. இதனால், மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சுவலி, சளி, இருமல், பலஹீனம், போன்றவை தோன்றும். 3. சிறுநீர் போகும்போது எரிச்சல், மேலும் சிறுநீர் காப்பி கலரில் இருக்கும். அடிக்கடி இரவில் சிறுநீர் கழிக்க தோன்றும். 4. கண்ணின் கீழ் ஒரு சிறு பை போல் வீங்கி இருக்கும். 5. கீழ் முதுகில் வலியெடுக்கும். 6. யூரியா, கிரியேட்டினின், சோடியம், பொட்டாசியம் போன்றன இரத்தத்தில் அதிகமாக காணப்படும்.

சிறுநீரக செயல் இழப்பின் காரணங்கள் - சர்க்கரை வியாதிதான் முதல் முக்கிய காரணம், ஆகும். கட்டுப்படுத்தப்படாத உயர் இரத்த அழுத்தம், எய்ட்ஸ் நோய் கிருமியான HIV வைரஸ் மற்றும் மஞ்சள் காமாலையின் வைரஸ் B -யும் தொற்றாலும், இரத்த சோகை, சிறுநீரககற்கள், மூட்டுக்கள், இணைப்புத் திசுக்களை பாதிக்கும் நோய்களாலும் அதிக வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, சிறுநீர் குழாயில் ஏற்படும் தசை சுருக்கம், கற்கள், கட்டிகள், புற்றுநோய் போன்றவற்றாலும் அடைப்புகள் ஏற்பட்டு சிறுநீரகம் பழுதாகலாம். மேலும் மற்ற நோய்களுக்காக எடுக்கப்படும் இரசாயன மாத்திரைகள், பாம்பின் விஷம், தீக்காயம், மின்சாரத் தாக்குதல் போன்றவற்றால் சிறுநீரகம் பாதிக்கலாம். **தேவையான தெய்வீக மூலிகைகள்:** சக்திக்குரிய வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, அருகம்புல், துளசி, ஆடாதொடா, தூதுவளை, வாழை தண்டு, - தும்பை, நெல்லி, கீழாநெல்லி, முருங்கை, வல்லாரை, ஆவாரம்பூ, வெந்தியம், கரிசலாங்கண்ணி, மாவிலை, நாவல் - ஆகியவைகளை எடுத்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து பின், சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக்கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை, மாலை உட்கொள்ளவும். இவைகள் சிறுநீரகங்களுக்கு சக்தியை தருகின்றன. தேய்ந்த பாகங்களை புதுப்பிக்கின்றது. நோய் தொற்றுகளில் இருந்தும் பாதுகாக்கின்றது. இதனால் கிட்னி வழக்கம் போல் செயல்பட இம் மூலிகைகள் பெரிதும் துணைபுரிகின்றன.

இயற்கை உணவுகள் தினம் ஏதேனும் ஒரு வேளை இயற்கை உணவாகிய பச்சையாக சாப்பிடும் காய்கள், பழங்கள், பழஜூஸ்கள், சலாட்ஸ் (Salads) போன்றவற்றை உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும். காரணம் இதில் உள்ள சக்திகளை உடல் எளிதில் பெறுகின்றன. மேலும் கழிவுகள் குறைவு. ஆகவே கிட்னிக்கு வேலை பளு குறைகின்றது. கிட்னி நன்கு செயல்பட இயற்கை உணவு உதவுகின்றது.

ஆகாரம் அன்னாசி, பேரிட்சை, பப்பாளி, கொய்யா, அத்திபழம், நாவல், ஆரஞ்சு, மாதுளை, சப்போட்டா, கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், பேரிக்காய், இளநீர், கரும்புசாறு, வாழைத் தண்டு, முள்ளங்கி, மாம்பழம் போன்றன உட்கொள்ளலாம். மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சைவ உணவு உப்பில்லாமல் அரை வயிறு ஆகாரம் உட் கொள்ளலாம். மேலும் வாரம் ஒரு நாள் உண்ணா நோன்பும், தினம் காலை, மாலை எளிய உடற்பயிற்சிகளும் மேற்கொண்டால், சிறுநீரக பாதிப்பில் இருந்து படிப்படியாக முற்றிலும் குணம் பெறலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சம்பத், & Dr.M.சிவசக்தி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B. No: 30, No: 3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் செல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு: சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்

தகவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 26 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

9 ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to 1 ஹோட்டல் பிரசிடென்ட், (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பே கவுடா ரோட் ✆ : 2266374

18 & 19-ந் தேதி - புது டெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 5717126, 5723651

வாழ்க்கையை மையமாக வைத்துக் கதைகள் எழுதியுள்ளார். லண்டனில் பிறந்து வளர்ந்த இவர், மூன்று புத்தகங்களை வெளியிட்டுள்ளார். நியுயார்கர் எனும் பத்திரிகை இவரை 'நாற்பது வயதுக்குள் உள்ள இருபது சிறந்த எழுத்தாளர்களில் ஒருவர்' என்று சிறப்பித்துள்ளது.

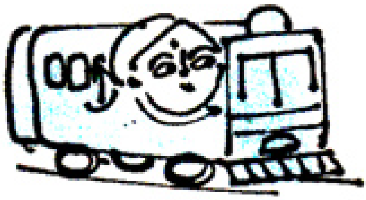
தமிழகத்தில் சிவகாசி பட்டாசு தொழிற்சாலைகளில் உழலும் சிறார்களைப் போல பாகிஸ்தானின் கம்பளத் தொழிற்சாலையில் ஏராளமான குழந்தைகள் கொத்தடிமை தொழிலாளிகளாக நடத்தப்படுகின்றனர். இங்கு ஐந்து வயதில் சேர்ந்த இக்பால் மாசி இதை எதிர்த்து உரிமைப் போராட்டம் நடத்தியுள்ளான். இதனால் 13 வயதில் இந்தச் சிறுவன் சுட்டுக் கொல்லப்பட்டுள்ளான். உயிர்த் தியாகம் செய்த இந்தச் சிறுவனுக்கு சுவீடன் அரசு விருது தந்துள்ளது. இவ்விருதைப் பெற வந்த அவனது சகோதரி சோபியா மாசியைத் தேற்றி ஆறுதல் கூறியுள்ளார் சுவீடன் அரசி சில்வியா.

ஜப்பானில் உள்ள 'மௌண்ட் உஸு' எனும் மலை எரிமலையாக வெடித்துத் தனது சீற்றத்தை தணித்துக் கொண்டுள்ளது. இதனால் அப்பகுதி முழுவதும் கரும் புகையாகவும் மேக மூட்டமாகவும் இருந்தது. அம்மலையைச் சுற்றியுள்ள நகரங்களிலிருந்து மக்கள் பாதுகாப்பான

முதல் பெண் ரயில் டிரைவர்!

சர்வதேச பெண்கள் ஆண்டான இந்த ஆண்டின் சிறப்பைப் பெறுகிறார் மும்பையைச் சேர்ந்த சுரேகா யாதவ் என்ற பெண்மணி. இவர் இந்தியாவின் முதல் பெண் மின்சார ரயிலின் டிரைவர். மின்னணு தொழில் நுட்பத்தில் டிப்ளமோ பெற்ற இவர் 1986ல் முதல் துணை பெண் டிரைவராக சேர்ந்தார். பின்னர் சரக்கு ரயிலை ஓட்டினார். இப்போது பயணிகள் ரயிலின் மெயின் டிரைவராக சாதனை புரிந்து வருகிறார். இவர் இரண்டு குழந்தைகளின் தாய். சாதனைக்கு வயது ஒரு தடையா என்ன!

தகவல் : பி.எம். வள்ளி



இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டிருந்தனர். சுற்றியிருந்த ஊர்களில் உள்ள பல கட்டிடங்கள் இடிந்தும், சாலைகளில் விரிசல் ஏற்பட்டும் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது இந்த எரிமலை வெடிப்பு.

மக்களைப் பார்த்து விலங்கினங்களுக்கும் 'கார்' மோகம் வந்து விட்டது போலிருக்கு! நியூசிலாந்தின் வடபகுதித் தீவில் இருக்கும் ஜிஸ்போர்ன் படகுத் துறைக்கு அழையா விருந்தாளியாக வந்து சேர்ந்த கடல் விலங்கினமான 'சீல்' அங்கிருக்கும் கார்கள் மீது தன் பெரும் உடலைத் தேய்த்துக் கொண்டு 'வால்'தனம் செய்தது. 'ஹோமர்' என்று செல்லப் பெயர் வைத்துள்ளனர் இந்த சீலுக்கு. வாகனங்களை மோதி உரசுவதிலேயே ஹோமரின் பெரும் பகுதி நேரம் செலவாகிறதாம். வாகனத்தை விட்டு மனிதர்கள் மேல் அதன் பார்வை எப்போது திரும்புமோ என்ற பயத்தில் உள்ளனர் படகுத் துறையில் இருப்போர்.

'அமெரிக்கன் ப்யூட்டி' எனும் படம் இவ்வருட ஆஸ்கார் விருதுகளில் ஐந்து விருதுகளை பெற்றுள்ளது. நகைச்சுவை நிறைந்த இப்படத்தில் நடித்த கெவின் ஸ்பேஸி சிறந்த நடிகராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். மற்றும் சிறந்த படம், சிறந்த டைரக்டர், சிறந்த ஸ்கிரீன்ப்ளே என்று விருதுகளைக் குவித்துள்ளது. மற்றொரு படமான 'பாய்ஸ் டோன்ட் க்ரை'யில் ஆண் வேடம் பூண்டு நடித்த ஹிலாரி ஸ்வாங்க் சிறந்த நடிகையாக தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளார். உலகெங்கும் வசூலில் சாதனை படைத்த 'சிக்த் சென்ஸ்' என்னும் திரைப்படத்திற்கு ஒரு விருது கூட கிடைக்கவில்லையென்பது நமக்கெல்லாம் பெரும் ஏமாற்றமே. ஏனெனில் இதை இயக்கியவர் ஓர் இந்தியர்.

ஒரு வழியாக மரண தண்டனையிலிருந்து தப்பிவிட்டார் பாகிஸ்தானின் முன்னாள் பிரதமர் ஷெரீப். அவர் மீது குற்றம் சாட்டப்பட்டிருந்த விமானக் கடத்தல், கொலை சதி, கொலை முயற்சி, தேச துரோகம் ஆகிய வழக்குகளில் தீர்ப்பளித்து 25 ஆண்டு சிறை தண்டனையையும், 30 லட்சம் அபராதமும் விதித்துள்ளது அந்நாட்டு நீதி மன்றம். தன் மீதான வழக்கில் கூறப்பட்டுள்ள தீர்ப்புகள் இராணுவ ஆட்சியால் எழுதி வைக்கப்பட்ட தீர்ப்பு என்று நவாஸ் ஷெரீப் கருத்து தெரிவித்துள்ளார். இவரை காலனின் பிடியிலிருந்து தப்புவிக்கச் செய்தவர் அமெரிக்க அதிபர் பில் கிளின்டனே ஆவார். ஷெரீப் தனக்கு வழங்கப்பட்ட மரண தண்டனை தீர்ப்பின் மீது மேல் முறையீடு கோரப் போவதாகக் கூறியுள்ளார்.

நாக்கை அடக்கினால் வாழ்க்கையே இனிக்கும்!

பதினைந்து நாட்களுக்குப் பிறகு கணவன் கௌதம் ஊரிலிருந்து வருகிறான் என்ற நினைவு, அளவில்லாத மகிழ்ச்சியைத் தந்தது மீராவிற்கு. மீராவும் கௌதமும் புதுமணத் தம்பதிகள். 'சேல்ஸ்-ரெப்ரெஸென்டேடிவ்'வாக பணிபுரியும் கௌதமிற்குப் புது மனைவியைப் பிரிந்து ஊருக்குப்போவது வருத்தமாக இருந்தாலும், என்ன செய்வது? வேலை காரணமாக மாதத்தில் பாதி நாட்கள் ஊருக்குப் போய் விட வேண்டி இருக்கிறது. பிரிந்திருப்பதால் ஏற்படும் மீராவின் ஏக்கத்தைக் குறைக்க புடைவை, பரிசுகள், இனிப்புகள் என்று வாங்கி வருவான் கௌதம்.

காலை முதலே வீட்டை சுத்தம் செய்து, அழகுபடுத்தினாள் மீரா. முதல் நாள் தொலைக்காட்சியில் பார்த்த வித்தியாசமான சமையல் குறிப்புகளை, மனதில் கொண்டு வித விதமாக, காரசாரமாக மணக்க மணக்க சமைத்து முடித்தாள். குளித்து முடித்து, கௌதமிற்குப் பிடித்த இளம் பச்சை நிறப் புடைவையை அணிந்தாள் மீரா. டேப் ரெகார்டரில் மெல்லிய இனிய சங்கீதத்தை வைத்தாள். ஊரிலிருந்து வந்த கௌதமிற்கு உடல் மிகவும் அசதியாக இருந்தது. அலுப்பு தீரக் குளித்து தலையை துவட்டியபடி வந்து மீராவை வளைத்து இழுத்தான்.

"என்ன அமர்க்களமாக வீட்டை அலங்கரித்திருக்கிறாய் மீரா! உன்னை அழகுபடுத்திக் கொள்வதிலும் சரி, வீட்டை அழகுபடுத்தி வைப்பதிலும் சரி, உனக்குத் தனி ரசனை மீரா! எளிமையாக இருந்தாலும் மனதிற்கு மிகவும் ரம்மியமாக இருக்கிறது!" புது மனைவியை மனதார புகழ்ந்தான் கௌதம்.

பெருமிதம் நாணமாக வெளிப்பட சமைத்த உணவு வகைகளை மேஜையில் கொண்டு வந்து வைத்தாள் மீரா. மெல்லிய சங்கீதத்தை வாய்க்குள் பாடியபடி மேஜையில் தட்டை வைத்து வித விதமான உணவு வகைகளைப்



பரிமாறினாள். சாப்பிட வந்து அமர்ந்த கௌதமின் முகம் உணவு வகைகளைப் பார்த்ததும், கறுத்துப் போயிற்று.

"மற்ற விஷயங்களில் எளிமையை விரும்பும் நீ உணவு விஷயத்தில் மட்டும் ஏன் எளிமையைக் கடைபிடிப்பதில்லை மீரா?"

''ஏன் இவையெல்லாம் உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லையா?" என்று வருத்தத்துடன் கேட்டாள் மீரா.

"அதற்கில்லை! இப்படி விதவிதமாக சமைப்பதில் உனக்கும் சிரமம்! அதைச் சாப்பிடாமல் வீணடிக்கவும் எனக்கு மனம் வருவதில்லை! அதைச் சாப்பிட்டால் ரொம்ப வயிறு நிரம்பி விடுகிறது. உணவையும் 'சிம்பிளாக'வே சமையேன் மீரா!"

கௌதம் சொல்லச் சொல்ல சிரமப்பட்டு சமைத்து வைத்ததெல்லாம் வீண் என்று தோன்றி கண்ணில் நீர் நிரம்பியது மீராவிற்கு. அதற்கேற்றபடி மிகவும் குறைவாக உணவைச் சாப்பிட்டுவிட்டு நண்பனை பார்த்து வரச் சென்று விட்டான் கௌதம்.



ஒன்றும் சாப்பிடப் பிடிக்கவில்லை மீராவிற்கு. கல்யாணம் ஆன முதல் நாளில் இருந்து, சாப்பாடு விஷயத் தில் கணவனைத் திருப்திப்படுத்த முடியாத இயலாமையை நினைத்து நினைத்து வருத்தம் ஏற்பட்டது. எல்லாவித உணவு வகைகளையும் சமைத்துப் பார்த்தாயிற்று! வெஜிடேரியன், நான்-வெஜ் உணவு வகைகள், வட நாட்டு உணவு வகைகள் எதை செய்தும் மீராவால் அவனை திருப்திப்படுத்த முடியவில்லை. இத்தனைக்கும் மீராவிற்கு நல்ல பக்குவமாக சமைக்கத் தெரியும் என்பதில், அவளுடைய பெற்றோருக்கு மிகவும் பெருமை! பெண் பார்த்தபோது கூட மீராவின் வருங்கால மாமியாரிடம்,

"இந்தக் காலத்துப் பெண் போல் இல்லைங்க எங்க மீரா! அவசியம் ஏற்பட்டால் அம்பது பேருக்கு விருந்து சமைத்து போடக் கூடிய அளவிற்கு நல்லா சமைப்பான்! தமிழ் நாட்டு சைவ, அசைவ உணவு மட்டுமல்ல, வட நாட்டு உணவு, பீட்ஸா எல்லாம் கூட செய்வான்!'' எனப் பெருமையோடு மீராவின் அம்மா கூறியது நினைவிற்கு வர, வருத்தத்தில் நாக்கைக் கடித்துக் கொண்டாள் மீரா.



• டாக்டர் ரியாஸ் அகமது

மாலையில் கௌதமுடன் பீச்சிற்கு சென்றாள் மீரா. கடற்கரைக் காற்று ஜில்லென்று வீசியது மனதிற்கு இதமாக இருந்தது. இருவரும் அமர்ந்து பதினைந்து நாட்கள் பிரிந்திருந்த கதையைப் பேசித் தீர்த்தனர்.

"சொல்ல மறந்துட்டேன் மீரா! பெங்களூரில் உன்னுடைய அண்ணனைப் பார்த்தேன். அடுத்த வாரத்தில் ஏதோ வேலை விஷயமாக சென்னை வரப் போகிறாராம். உன்னை வந்து பார்ப்பதாகச் சொன்னார்!'' என்

றான் கௌதம்.

"அப்படியா? ரொம்ப சந்தோஷம்ங்க. அண்ணனை நம்மோடதான் தங்கணும்னு சொன்னீங்களா!"

"சொல்லாம இருப்பேனா? நேரே ஸ்டேஷன்லிருந்து இங்கேதான் வருவதாக சொல்லியிருக்கிறார். கிளம்ப லாமா?"

இருவரும் நடந்து போகும்போது மீராவிற்குக் கடற்கரையில் விற்கும் பஜ்ஜி வாசனை மூக்கைத் துளைத்தது.

"மிளகாய் பஜ்ஜி சாப்பிட்டு விட்டுப் போக லாமா?" என்று குழந்தையைப் போல் மீரா கேட்டாள்.

"இங்கேயெல்லாம் சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு ஏதாவது வரும். ஐஸ்க்ரீம் சாப்பிடலாம் வா!" என்று கூறி அவள் கையைப் பிடித்து வேகமாக இழுத்துச் சென்றான் கௌதம். அவ னுடைய நடவடிக்கை அவளுக்கு விநோதமாக இருந்தது.

அடுத்த வாரத்தில் மீராவின் அண்ணன் சுந்தர் வந்திருந்தான். 'கலகல'வென வெளிப் படையாகப் பேசும் சுபாவம் சுந்தருக்கு. அவன் இருக்கும் இடத்தில் களை கட்டியிருக்கும். ஊர்க் கதை, அரசியல், சினிமா என அனைத் தையும் பேசி அலசினர் அண்ணனும் தங்கை யும். அலுவலக வேலையை முடித்து கௌத மும், சுந்தரும் மாலை வீடு திரும்பினார்கள்.

"இரவு சாப்பாட்டுக்கு வெளியே ஹோட்ட லுக்குப் போகலாமா அண்ணா?"

"ஏம்மா! உன் சமையலை நான் 'டேஸ்ட்' செய்ய வேண்டாமா?"

"அதானே மீரா! வீட்டிலேயே 'சிம்பிளா', சுவையாக சமையல் செய்யேன்!" என்றான் கௌதம்.

"என்ன சமைக்கட்டும் அண்ணா? சப் பாத்தி குருமாவா, செட்டி நாடு வகை சமை யலா? அசைவ உணவா? எது வேண்டும்!" என்று மீரா அடுக்கிக் கொண்டே போக, கௌதம் முகம் வெளிறியது.

"அதெல்லாம் வேண்டாம்மா! சாம்பார் வைத்து இரண்டு வகை காய் செய்து போடு. இப்போதெல்லாம் நான் மசாலா கலந்த உணவு களை அடியோடு விட்டு விட்டேன். அசைவம் கூட என்றாவது ஒரு நாள்தான், அதுவும் கொஞ்சமாக!" என்றான் சுந்தர்.

"ஏன் அண்ணா? நீங்கள் நன்றாகச் சாப்பிடு வீங்களே?"

"அதனால் தானம்மா மிகவும் பிரச்னை யாகி விட்டது! வேலை விஷயமாக வெளியூரி லும், வீட்டிலும் காரசாரமாக சாப்பிட்டு மூல உபத்திரவம் (பைல்ஸ்) அதிகமாகி உடம்பு மிகவும் தளர்ந்து போய்விட்டது. இப்போது நல்லபடியாக உடம்பைக் குணப்படுத்திக் கொண்டு விட்டேன். அதிலிருந்து உணவில் மிகவும் கட்டுப்பாடாக இருக்கிறேன்" என்றான் சுந்தர்.

சுந்தர் ஊருக்குப் போய் ஒரு வாரம் ஆகி விட்டது. கௌதம் அலுவலகத்திற்குச் சென் றிருந்த போது, கூரியரில் ஒரு கடிதம் வந்தது. பிரித்துப் படித்த மீராவிற்கு அளவில்லாத சந் தோஷம்! வெளிநாட்டில் வேலைக்காக விண்ணப்பித்து, நேர்முகத் தேர்விற்கும் போயிருந்த கௌதமிற்கு வேலை ஆர்டர் வந்திருந்தது. இந்த இனிய செய்தியை உடனே கௌதமிற்குச் சொல்ல ஆபீஸிற்குப் போன் செய்தாள் மீரா. மறுமுனையில் பேசிய கௌத மின் அலுவலக நண்பர்,

"இன்னிக்குக் கௌதம் ஆபீஸ் வரவேயில் லையே! லீவ் போட்டிருக்காரேம்மா மீரா!" என் றார்.

"லீவா! என்கிட்டே சொல்லலையே!"

"ஆமாம்மா! மெடிக்கல் லீவ் போட்டிருக் கிறார்."



ஒரு திருமணத்தில் சீர் வைக்கப் பட்டு இருந்த கைமுறுக்கு விதம் விதமான கலரில் கண்ணைப் பறித்தன. இரண்டு முறுக்கு சுற்றுக்களின் நடுவே அழகிய கலரில் (மாவிலேயே கலர் சேர்த்து) சிறிய சிறிய உப்பு சீடையை விட சிறியதாக உருட்டி நெருக்கமாக வைத்துப் பொரித்திருந்தார்கள். நாமும் முயன்று பார்க்கலாமே!

– லக்ஷ்மி


கோடையில் கோலாகலம்
இன்றே கலந்து கொள்வீர் ! பயன்பெறுவீர் !!
8 நாட்கள் ஆந்திரா சுற்றுலா
கட்டணம் ஒரு நபருக்கு ரூ.3300/-
7 நாட்கள் மூகாம்பிகை சுற்றுலா
கட்டணம் ஒரு நபருக்கு ரூ.3300/-
7 நாட்கள் கோவா மந்த்ராலயம் சுற்றுலா
கட்டணம் ஒரு நபருக்கு ரூ. 3800/-
6 நாட்கள் தென் இந்திய சுற்றுலா
கட்டணம் ஒரு நபருக்கு ரூ.3000/-
கட்டணம் இரவு தங்கும் வசதி, போக்குவரத்து, உள்ளூர் சுற்றிப்பார்த்தல் ஆகியவை அடங்கும்
கோடைக்கால சிறப்பு சுற்றுலா
சென்னை-ஊட்டி-குன்னூர் சென்னை
சென்னை புறப்பாடு : ஒவ்வொரு செவ்வாய், வியாழன் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமை இரவு 7.00 மணிக்கு
சென்னை-கொடைக்கானல்-சென்னை
சென்னை புறப்பாடு : ஒவ்வொரு செவ்வாய், வியாழன் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமை இரவு 8.00 மணிக்கு
பயணச் சான்றிதழ் [L.T.C. CERTIFICATE] பயண முடிவுடன் வழங்கப்படும்
சென்னை-பெங்களூர்-ஒகேனக்கல்
புறப்பாடு :- வெள்ளி இரவு
திரும்புதல் :- ஞாயிறு இரவு
தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்
இன்றே முன்பதிவு செய்வீர்

"சரிங்க. நான் அவர் வந்ததும் கேட்டுக்கறேன்" என்று பதில் சொன்ன மீராவின் மனம் குழம்பித் தவித்தது. 'மெடிக்கல் லீவ் போட்டு விட்டு எங்கே போயிருக்கிறார்? என்ன உடம்புக்கு? என்ன விஷயம்னு தெரியலையே! முருகா! நீதான் காப்பாத்தணும் தெய்வமே! என்று அழுது புலம்பினாள்.

மாலையில் வீடு திரும்பிய கௌதமை பார்த்ததும் அழுகை பீறிட்டுக் கொண்டு வந்தது மீராவிற்கு. "என்ன உடம்புக்கு? ஏன் என்கிட்டே சொல்லாமல் போனீங்க? என்ன விவரம்னு சொல்லுங்க" என்றாள்.

"ஒண்ணுமில்லே மீரா! எனக்குப் பல நாட்களா மூல உபத்திரவம். அதை உன்கிட்டே சொல்ல முடியாமல் தவிச்சுக்கிட்டே இருந்தேன். அதனாலேதான் நீ காரசாரமான, மசாலா உணவை சமைத்த போதெல்லாம் உன்னிடம் எரிந்து விழுவேன். உன் அண்ணா வந்திருந்தபோது அவருக்கும் இந்தத் தொல்லை இருந்தது தெரிய வந்தது. அவர்கிட்டே விசாரிச்சு தெரிஞ்சுக்கிட்டதில், வாணியம்பாடியில், ஆர்.எஸ். மருத்துவமனையில் டாக்டர் ரியாஸ் அகமது கிட்டே வைத்தியம் செஞ்சுக்கிட்டார்னு தெரிஞ்சுக் கிட்டேன். அதனாலே காலையில் போய் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டு மாலையில் திரும்பி விட்டேன்!"

"அதற்குள்ளே சிகிச்சையே முடிந்து விட்டதா?" என்று வியப்புடன் கேட்டாள் மீரா.

"ஆமாம் மீரா! மூல நோய் வளர்ச்சியை லேசர் முறையில் நீக்கி விடுகிறார் டாக்டர் ரியாஸ் அகமது. இந்த முறையில் வலி கிடையாது. மயக்க மருந்து கொடுக்கத் தேவையில்லை. பகலில் சிகிச்சையை முடித்துக் கொண்டு வீட்டிற்குப் போய் விடலாம். மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டிய அவசியமில்லை. 'லேசர்' துல்லியமாகச் செயல்படுவதால் காம்புப் பகுதியை அப்படியே அகற்றி விடுகிறது. மூலக்கட்டியைக் கரைத்து ஆவியாகச் செய்து விடுகிறது. காம்புப் பகுதியை உறையச் செய்கிறது."

"இனிமேல் எந்த உபாதையும் இருக்காதா! இனி எல்லாவித உணவும் சாப்பிடலாமா?"

"எந்த உபாதையும் கிடையாது. ஆனால் அதற்காக உணவில் கட்டுப்பாடில்லாமல் இருக்கக் கூடாது. டாக்டரிடம் போனதில் பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டேன். முக்கியமாக....

"முக்கியமாக...."

"எந்த ரகசியமும் குறிப்பாக உடல் உபாதைகள் விஷயங்கள் கணவன் - மனைவியிடம் மறைக்கப்படக் கூடாது. இதை நான் நேரிடை



நீரை ப்ரிசுரில் 'ஐஸ்'க்காக வைக்கும் பொழுது சிட்டிகை உப்புத் தூள் கலந்து வைத்தால் ஜுஸில் கலக்கும் பொழுது அதன் இனிப்புச் சுவை கூடுதலாக தெரியும். தாகமும் நன்கு அடங்கும்.

- பி. ஜானகி

யாக உன்னிடம் சொல்லாமல் இருந்தது தப்பு! அதனால் காரசாரமான உணவு வகைகளை சாப்பிட நேர்ந்தது. அதனால் வலி அதிகமாயிற்று. அசைவ உணவை சாப்பிட்டாலும் கூட கட்டாயம் காய்கறிகளை சாப்பிட வேண்டும் என்றும் தெரிந்து கொண்டேன். உணவில் கட்டுப்பாட்டை கடைபிடித்தால் எந்த நோயும் ஏற்படாது என்பதையும் நன்றாகப் புரிந்து கொண்டேன்!"

"ஆங்! மறந்து விட்டேனே! உங்களுக்கு வெளிநாட்டு வேலை கிடைத்திருக்கிறது. போன மாதம் நேர்முகத் தேர்விற்குப் போனீங்களே! உங்களுக்கு ஆர்டர் வந்திருக்கிறது."

"அடடே! அடுத்தடுத்து நல்ல விஷயங்களாக நடக்கிறதே? உடனே கொண்டாடி விட வேண்டாமா? எப்படிக் கொண்டாடலாம்?"

"எப்படியா? கோயில் போய் கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லிவிட்டு, வீட்டிற்கு வந்து எளிமையான சத்தான, காய்கறிகள் நிறைந்த உணவைச் சாப்பிட்டு" என்று கூறினாள் மீரா. அதைக் கேட்டு கௌதமின் முகம் நிம்மதியில் பூவாய் மலர்ந்தது!

டாக்டர் ரியாஸ் அகமது கூறுகிறார்....

மூல நோய் ஏற்பட மிக முக்கியமான காரணம் மலச்சிக்கல்தான். சாதாரணமாக ஒரு மனிதன் ஒரு நாளைக்குக் காலை, மாலை இரண்டு முறை மலம் கழிக்க வேண்டும். இதற்கு வழி வகுப்பது நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள நார்ச் சத்துணவு வகைகளே. உடலில்

உள்ள பித்தம், தேவையற்ற கொழுப்பு போன்ற வற்றை உடலிலிருந்து வெளியேற்ற நார்ச்சத் துணவு மிக அவசியம்.

நார்ச் சத்து என்பது என்ன? உணவில் உடலில் சர்த்துக் கொள்ளப்படாத பகுதியே நார்ச் சத்து எனப்படும். நார்ச்சத்து காய்கறி, கனிகளில்தான் இருக்கிறது. காய்கறிகளில் உள்ள திசுக்களே (plant cell wall, cellulose) நார்ச்சத்து. அசைவ உணவில் நார்ச்சத்து சிறிதளவும் இல்லை. அதனால் முழுக்க முழுக்க அசைவ உணவை உண்பதால் மலச்சிக்கல்தான் ஏற்படும்.

நம் உடலில் உள்ள சிறுகுடல் என்பது 22 அடி நீளமானதாகும். இந்தக் குழாய் சுருங்கி விரிந்து செயல்பட்டு உணவை முன்னே தள்ளு கிறது. நார்ச்சத்துள்ள உணவு எளிதாக தள்ளப் பட்டு விடுகிறது. இந்த செயல்பாடு Intestinal peristalsis எனப்படும். அசைவ உணவுகள், கிழங்கு வகைகள், மாவுச் சத்துள்ள உணவு வகைகள் சிறுகுடலின் உள்ளே ஒட்டிக் கொண்டு விடுகிறது. அதனால் மலச்சிக்கல் ஏற் பட்டு, அதுவே தொடர்ந்து மூல நோயாக வெளிப்படுகிறது. இதனைத் தவிர்க்க உணவில் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பருப்பு வகைகள், பட்டாணி முதலியவற்றை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இது மட்டுமல்ல; அசைவ வகை உணவில் உள்ள நைட்ரோ அமைன்ஸ் (Nitro amines) எனப்படும் ஒரு நச்சுப் பொருள் பெருங்குடல், ஆசனவாயு முதலிய பகுதிகளில் புற்று நோயைக் கூட ஏற்படுத்தக் கூடியது! இதனை யும் காய்கறிகளில் உள்ள நார்ச்சத்து நீக்கி விடு கிறது. எனவே உணவினை கவனமாக சாப் பிடுங்கள். மலச்சிக்கலை தவிர்த்து, மூல நோயையும் தவிருங்கள். அப்படி ஏற்கெனவே மூல நோய் ஏற்பட்டிருந்தால், அதற்கு எளிய முறையில் சிகிச்சை பெற்று, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நடத்துங்கள்!

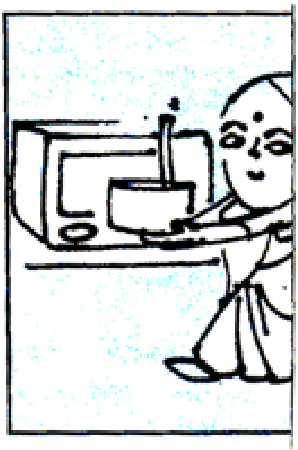
மூல நோய் வராமல் தடுக்க :

* காய்கறிகள், பழங்கள் அதிக அளவில் சாப்பிடவும்.
* ஒரு நாளைக்கு இரண்டு லிட்டர் தண்ணீருக்குக் குறையாமல் குடிக்கவும்.
* இள வயதினர் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடவும். நடு வயதினர், முதியோர் காலாற நடக்க வேண்டும். ஒரே இடத்தில் அமர்ந்த நிலையிலேயே இருந்தால் மூல நோய் அதிகரிக்கும்.
* காரசார உணவு, மசாலா வகைகள், வறுத்த உணவுகளை தவிர்க்கவும்.
* புகை பிடிக்காதீர்கள். மது அருந்தாதீர் கள்.
* காலை மாலை மலம் கழித்து ஒழுங்கு முறையைக் கடைபிடியுங்கள்.
* அசைவ உணவைக் கூடிய வரை தவிர்க்கவும்.
* அசைவ உணவு உண்ணும்போது கூட காய்கறிகளை கட்டாயம் சேர்த்துக் கொள்ள வும்.

பேட்டி, கதைவடிவம் :

ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

நீங்கள் மைக்ரோ வேவ் அவனைப் பயன்படுத்துகிறவரா? அப்படியானால் ஓர் எச்சரிக்கை. ஒருவர் இன்ஸ்டன்ட் காப்பி தயாரிப்பதற்காக ஒரு கோப்பையில் தண்ணீரை மட்டும் அவனில் வைத்து கொதிப்பதற்கு டைமரைத் திருப்பி வைத்தார். கொதித்து சற்று கழித்து எடுத்தபோது நீர் அமைதியாகவே இருந்தது. கையில் வைத்து பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது திடீரென அந்நீர் எழும்பி முகத்தில் விசிறி அடித்தது. முதல் டிகிரி தீக்காயங்களுடன் மருத்துவ மனைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டபோது டாக்டர்கள் முகத்தில் தீத் தழும்புகள் நிரந்தரமாக இருக்கும் என்றும் கண் பார்வையும் பாதிக்கப்படலாம் என்றும் அதிர்ச்சியான தகவல்களைத் தெரிவித்தார்கள். அதற்கு முன்பும் சிலருக்கு அவ்வாறு நேர்ந்திருப்பதாகச் சொன்ன டாக்டர்கள் அளித்த விளக்கம்:



மைக்ரோ அவனில் தண்ணீரை (மட்டும்) சுட வைக்கும் போது அதற்குள் (நீர் மட்டத்துக்குக் கீழ்) சக்தி அப்படியே தேங்கிவிடும். வெளியே பாத்திரத்தை எடுக்கும் போது பெரும்பாலும் ஒன்றும் நிகழாது. சில சமயங்களில் அச்சக்தி பீறிட்டு வெளியாகும் போது கொதி நீரையும் வாரி அடிக்கும். தண்ணீரில் கிளறும் மர ஸ்பூனையோ, கரையும் சிறு டீ பொட்டலம் போன்றதையோ போட்டு சுடவைத்தால் சக்தி தேங்கி சிறைப்படாமல் சிதறி விடும். எனினும் தண்ணீரை மட்டும் காய்ச்சவதானால் கூடிய வரை மைக்ரோ அவனைத் தவிர்த்து வேறு சாதனத்தைப் பயன்படுத்துவதே உத்தமம். சகோதரிகள் கவனிக்க.

– எஸ். சரோஜினி   நன்றி : இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ்

முள்ளங்கி ஸப்ஜி!

நல்ல வெளுத்த, செழுமையான முள்ளங்கிகள் கிடைக்கும் மாதங்கள் இவை. முள்ளங்கி உடலுக்கு நல்லது. வாயு உபத்திரவத்தை நீக்கும். எளிதில் ஜீரணமாகி பசியைத் தூண்டும். கல்லீரலுக்கு நல்லது.

முள்ளங்கியைக் கூட்டு, சாம்பாருக்கு உபயோகிக்கும் முறை எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. இதை ஸப்ஜியாகவும் செய்யலாம். சப்பாத்தி, பூரி இவைகளுக்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

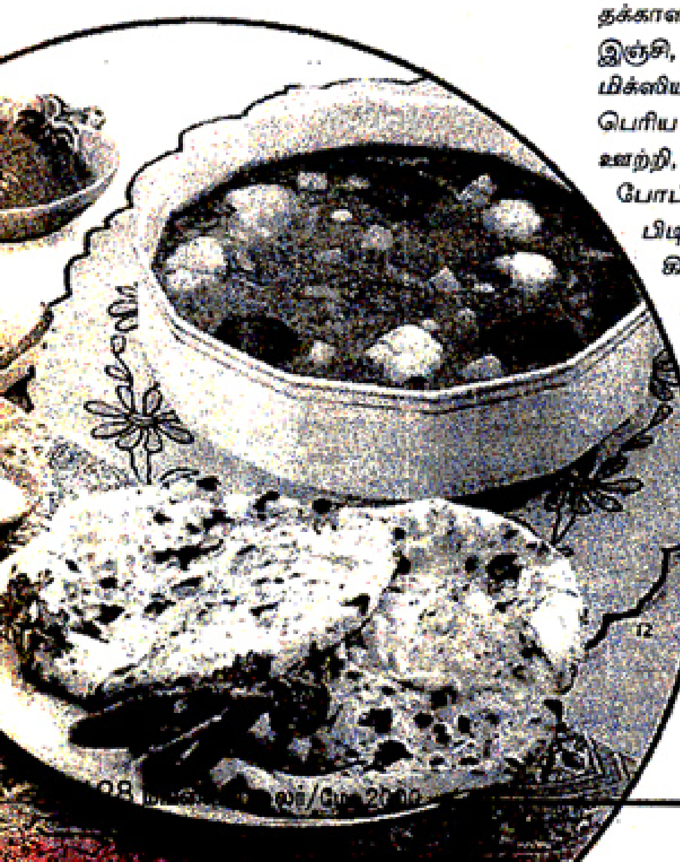
தேவையான பொருட்கள் :

நல்ல வெள்ளை முள்ளங்கி – ½ கிலோ
தக்காளிப் பழம் – 2 பெரியது
வெந்த உருளைக்கிழங்கு – 1
பச்சை மிளகாய் – 4
தனியா விதை – 2 டீஸ்பூன்
சீரகம் – 1 டீஸ்பூன்
பூண்டு – 4 பல்
மஞ்சள் தூள் – ½ டீஸ்பூன்
இஞ்சி – சிறிய துண்டு
ரிபைன்ட் ஆயில் – 50 கிராம்

செய்முறை :

முள்ளங்கியைத் தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். தக்காளி, பச்சை மிளகாய், தனியா, இஞ்சி, சிரகம், பூண்டு ஆகியவைகளை மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். பெரிய வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றி, அரைத்த விழுதை அதில் போட்டுக் கை விடாமல், அடி பிடிக்காமல் 5 நிமிடங்களுக்குக் கிளறவும். பிறகு முள்ளங்கித் துண்டுகளை அத்துடன் சேர்த்து, ருசிக்கு ஏற்ப உப்பைச் சேர்த்து, ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். முள்ளங்கி வெந்ததும் வெந்த உருளைக்கிழங்கை மசித்து அத்துடன் சேர்த்து, நன்றாகக் கிளறி கீழே இறக்கி, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி தழையை மேலே தூவவும்.

— எஸ். சரஸ்வதி



கல்வி மனவலிமையைத் தருகிறதா?

இன்றைய கல்வி பெண்களுக்குத் துன்பக் காலங்களில் உதவுகிறதா? வாழ்க்கையில் தனியாக நின்று போராடும் பெண்களுக்குப் படிப்பறிவு என்பது எவ்வளவு தூரம் மனோதைரியத்தை அளிக்கிறது? அளிக்கிறதா? நன்கு படித்த பெண்களே மிகவும் துன்பம் வரும் நேரங்களில் தற்கொலை போன்ற தவறான வழிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து விடுகிறார்களே. பள்ளி, கல்லூரித் துறையைச் சார்ந்தவர்களிடம் கேட்டோம் –





• நிர்மலா

திருமதி கலாவதி

(தலைமை ஆசிரியை, சென்னை அரசினர் மகளிர் மேல்நிலைப் பள்ளி.) :

"கல்வி பெண்களுக்குத் தன்னை மேம்படுத்திக் கொள்ள மட்டுமல்லாமல் தன் சந்ததியினரையும் உயர்த்திக் கொள்ள ஒரு கருவியாக அமைகிறது என்பதில் சந்தேகமேயில்லை. சமூகத்தில் கீழ் மட்டத்தில் இருப்பவர்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் அதே மட்டத்தில் கூலி வேலை பார்த்துக் கொண்டு அதே நிலையில் தான் இருக்கிறார்கள். ஆனால் இதே ஒரு பெண் அங்கு 8ம் வகுப்போ அல்லது 5ம் வகுப்போ படித்திருந்தால் கல்வியின் பயனை உணர்வது நிச்சயம். அவள் குழந்தைகளைப் படிக்க வைக்க வேண்டும் எனும் வைராக்கியத்துடன் இருப்பாள்.

துன்பங்களை எதிர்கொள்வது என்பது ஒவ்வொருத்தரின் மனோ நிலையைப் பொறுத்தது. தற்கொலை, தீய வழிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பது சமூகத்தில் ஒரு சதவிகிதம்தான். இதை நாம் நிராகரிக்க வேண்டும். இதை வைத்துப் பொதுவாக பேசக் கூடாது.

படித்த பெண்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்படுகிறார்கள். எந்தவிதத் துணையும் இல்லாமல், யாரையும் எதிர்பார்க்காமல் சமூகத்தில் தனியாக நின்று எதிர் நீச்சல் போட தைரியம் கிடைக்கிறது.

என் வாழ்க்கையிலும் எதிர்பாராத ஒரு சம்பவம் நடந்தது. நன்றாக இருந்த என் கணவர் ஒரே மாதத்தில் எங்களையெல்லாம் துன்பக்கடலில் தத்தளிக்க விட்டு மேலுலகம் சென்று விட்டார். புகுந்த வீடு, பிறந்த வீடு என்று செல்லாமல் நான் படித்த கல்வியினால் இன்று என் குழந்தைகளை லட்சியக் கனவுகளோடு வளர்க்கிறேன். இந்த மாதிரி சூழ்நிலை ஒரு படிக்காத அபலைப் பெண்ணுக்கு நேர்ந்திருந்தால் அவள் நிலை என்னவாகியிருக்கும் என்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

அவள் காலம் முழுவதும் யாருக்காவது பாரமாக இருந்து கொண்டு ஒரு அடிமை வாழ்க்கையைத்தான் வாழ நேரிடும். எனவே கல்வி என்பது பெண்களுக்கு, எல்லா நிலைகளிலும் எல்லா காலத்திலும் ஒரு சிறந்த ஊன்றுகோல்தான்."

செல்வி நிர்மலா

(பி.ஏ. அரசியல் இறுதியாண்டு படிக்கும் கல்லூரி மாணவி) :

"படிப்பறிவு என்பது பொருளாதார ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் தனியாக நின்று போராடும் பெண்

புண்ணிய ஸ்தலமான காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் மூதாதையர்களான பித்ருக்களுக்கு பிண்டப் பிரதானம், திதி, தர்ப்பணம், பஞ்சநதி சிரார்த்தம், திவசம் செய்து பித்ருக்களின் ஆசீர்வாதத்துடன் சகல சௌபாக்கியங்களும் பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் வாழ அழைக்கிறோம்!

மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் அவரவர் விருப்பப்படி பித்ரு பூஜை செய்யலாம்!

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு பிண்டப் பிரதானம், திதி, தர்ப்பணம், பித்ரு பூஜை, பஞ்சநதி சிரார்த்தம், திவசம் போன்ற பித்ரு கடன்களை காசி, கயா, பிரயாகை (திரிவேணி சங்கமம்) போன்ற மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் நேரில் சென்று செய்ய முடியாதவர்களுக்கு அவரவர்கள் விருப்பப்படி சாஸ்திரிகளைக் கொண்டு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" மூலம் செய்யப்படுகிறது.

மூதாதையர்களின் பித்ரு கர்மாவை நிறைவேற்ற ஓர் அரிய வாய்ப்பு:

மேலுலகம் சென்ற நமது முன்னோர்களை வழிபடும் ஒரு முறையே அவர்களுக்கு நன்றிசெலுத்தும் ஒரு பிரார்த்தனையே, தர்ப்பணம். தங்கள் வாழ்வில் தர்ப்பண பூஜை முறைகளைத் தவறாமல் கடைப்பிடித்து அனைத்துலோக பித்ரு தேவதைகளின் ஆசியைப் பெற இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பு. வெளியூரில் வேலை பார்ப்பவர்கள் மற்றும் வெளிநாட்டில் வேலைபார்ப்பவர்கள் எல்லோரும் பல்வேறு காரணங்களால் இந்தப் புண்ணிய கர்மாவைச் சரியாகச் செய்ய முடிவதில்லை. அப்படிப்பட்ட கர்த்தாவின் (இந்த ஸ்ராத்தத்தைச் செய்பவர்) விருப்பத்தை நிறைவேற்றும் பொருட்டு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட் என்ற அமைப்பை ஏற்படுத்தி உள்ளோம். யாருக்காக புண்ணிய பித்ரு கர்மாவை செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவர்களுடைய பெயர், திதி மற்றும் கோத்ரம் போன்ற விபரங்களை எழுதியனுப்பினால், தாங்கள் விரும்பும் அமாவாசையன்று சைவ, ஸ்ரீ வைஷ்ணவ, மாத்வ சம்பிரதாயங்களுக்குத் தகுந்தாற்போல புரோகிதர்களை வைத்து சிரார்த்தம் செய்யப்படும்.

ஆண்துணை இல்லாத குடும்பங்களில் பெண்கள் தர்ப்பணம் செய்யலாம்:

கணவனை இழந்து தனித்தோ, குடும்பத்துடனோ ஆண் துணையின்றி வாழ்கின்ற பெண்கள், தங்கள் கணவன்மார்களுக்காகவும், ஆண்துணையற்ற எந்தப்பெண்ணும் தன்னை ஆதரித்துக் காப்பாற்றிய பின் இறந்துபோன எவருக்கும் நன்றிக்கடனாகவும் (காருண்ய பித்ரு தர்ப்பணம்) பித்ரு தர்ப்பண பூஜைகளைச் செய்யலாம். மேற்கூறியவை தவிர, எந்த ஒரு பெண்ணும் இறந்த தன் கணவனுக்கும், இறந்த தன் ஆண், பெண் பிள்ளைகளுக்கும் (கணவனும்/ உயிருடன் இல்லாத பட்சத்தில்) தர்ப்பணம் செய்யலாம். பெண்கள் தர்ப்பணம் அளித்தால் தர்ப்பணத்தின் பலன்கள் குடும்பத்தில் ஏற்படும் பலவிதத் துன்பங்களையும் தீர்க்கும் மருந்தாக அமைகிறது.

எந்த நாளில் இறந்தாலும் அமாவாசையில் தர்ப்பணம் செய்வது சிறப்பானது.

அமாவாசை, ஆடி அமாவாசை, மாளயபட்ச அமாவாசை போன்ற விசேஷ தினங்களில் தர்ப்பணம் செய்வது மிகவும் சிறப்பானது.

மாளயபட்ச அமாவாசை: புரட்டாசி மாதம் கிருஷ்ணபட்ச பிரதமை முதல் அமாவாசை வரை உள்ள பதினைந்து திதிகளே மாளயபட்சமாகும். ஸ்ரீ விஷ்ணுவுக்கு ப்ரீதியான இந்தப் பதினைந்து திதிகளில் தர்ப்பண பூஜைகளைச் செய்வது சிறப்பானது.

தர்ப்பண பூஜையுடன் அமாவாசையன்று அன்னதானம் செய்வது விசேஷமானது:

கலியுகத்தில் அன்னதானமே மிகச்சிறந்த தானமாய் விளங்குகிறது. எனவே தர்ப்பண பூஜைகளைச் செய்தபின்னர், இறந்தவர்களுக்குப் பிடித்தமான உணவைச் சமைத்து ஏழைகளுக்குத் தானமாக அளிக்க வேண்டும். தர்ப்பண பூஜை வழிபாடுகளில் உள்ள குற்றம், குறைகளை தான தர்மங்களே நீக்கி விடுகின்றன. குறிப்பாக அமாவாசையன்று அன்னதானம் செய்வது மிகவும் விசேஷமாகும். அன்னதானம் செய்யாவிடில் தர்ப்பண பூஜை முழுமை பெறுவதில்லை. அமாவாசையன்று அன்னதானம் செய்ய தங்களால் இயன்ற நன்கொடையை அனுப்பி பித்ருக்களின் ஆசீர்வாதத்தைப் பெற அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

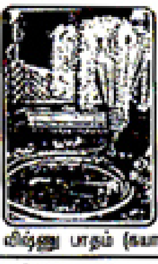
பித்ருக்களின் ஆசீர்வாதத்தின் சக்தி கற்பனைக்கும் எட்டாதது!

யாருக்கு சிரார்த்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவரின் பெயர், திதி மற்றும் கோத்ரம் விபரங்கள், அடுத்த ஆண்டு வரும் திதிக்கு ஒரு மாதத்திற்கு முன்னரே தங்களுக்குத் தபால் மூலம் நினைவூட்டுகிறோம்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் பித்ரு தர்ப்பணம் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் பித்ருக்களின் ஆசீர்வாதத்தால் அனைத்து தோஷங்களும் நீங்கும், தீவினைகள் நம்மை விட்டு அகலும், குலம் தழைக்கும், சகல சௌபாக்கியங்களும் பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் வாழலாம்.

பிண்டப் பிரதானம், திதி, தர்ப்பணம், பஞ்சநதி சிரார்த்தம் போன்ற புண்ணிய காரியங்களை புரோகிதர்களை வைத்து சிறப்பான முறையில் செய்ய காசியில் ரூ.1000/-, கயாவில் ரூ.1000/-, பிரயாகையில் ரூ.1000/- செலுத்த அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். பித்ரு பூஜை செய்ய பணம் அனுப்பும் ஆஸ்திக அன்பர்களுக்கு கயாவில் பூஜிக்கப்பட்ட விஷ்ணு பாதம் மற்றும் பிரயாகை, காசி, கயா ஆகிய மூன்று இடங்களிலும் உள்ள தெய்வீக ஆலமரமான அட்சய வடத்தின் படத்தையும் இலவசமாக வழங்க இருக்கிறோம். ஒவ்வொரு அமாவாசையன்றும் இப்படத்தை வைத்துத் தர்ப்பணமளித்தால், விசேஷமான நற்பலன்களைப் பெறலாம். பித்ருதோஷமும் நிவர்த்தியாகும்.

நேரிடை பித்ருக்களுக்கு தர்ப்பண பூஜை செய்வதற்கான பணத்தை Cheque /D.D / M.O மூலம் *Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai-4.* என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைத்து பித்ருக்களின் ஆசீர்வாதத்தைப் பெற அழைக்கிறோம்.



விஷ்ணு பாதம் (கயா)

மேலும் விபரங்கள் அறிய தொடர்புகொள்ளவும்:

"ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்"

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd)

68, நடுத் தெரு, (கபாலீஸ்வரர் கோயில் அருகில்) மைலாப்பூர்,

சென்னை - 600 004. போன்: 4958086 / 4959302



அட்சய வடம் (கயா)

பித்ருக்களுக்கு தர்ப்பண பூஜை செய்வது ஒவ்வொருவரின் இன்றியமையாத கடமையாகும்!

களுக்கு ஒரு உந்து திறனாக விளங்கி, மனோ தைரியத்தை அளிக்கிறது. எந்த ஒரு சூழலையும் எதிர் கொண்டு சிந்திக்கும் திறனையும், தெளிவையும் தருகிறது எனலாம். ஆனால் துன்பங்களை எதிர் கொள்வதற்குக் கல்வி மட்டுமே உதவும் என்று கூறி விட முடியாது.

இக்கால படித்த பெண்கள் தேவையற்ற கௌரவங்களால் பொது இடங்களில் சத்தமாகப் பேசவோ, பொது இடங்களில் நடக்கும் அநீதிகளை தட்டிக் கேட்கவோ, தயங்குகின்றனர். கௌரவம் என்ற பெயரால் தனக்கு ஏற்படும் துன்பங்களை மூடி மறைக்கின்றனர். ஆனால் படிப்பறிவு இல்லாத பெண்கள் தைரியமாக செயல்படுகின்றனர். ஆகவே கல்வி தரும் பொருளாதார ரீதியான வளர்ச்சியும், சுதந்திரமும் மட்டுமே பெண்களுக்கு தைரியத்தையும், மனப்பக்குவத்தையும் தந்து விட முடியாது. இதற்குப் பெண்கள் வளர்க்கப்படும் விதமும் ஒரு காரணமாகிறது. அவர்களை சிறுவயதிலிருந்து துணிவுடன் வளர்க்க வேண்டும்."

மோகனா

(அறிவியல் இயக்கம், அறிவொளி இயக்கம், மூட்டா என்ற கல்லூரி ஆசிரியர் சங்கம் போன்றவற்றில் உறுப்பினராகவும் மற்றும் கல்லூரிப் பேராசிரியராகவும் பணியாற்றுபவர்) :

"கல்வி, பெண்களுக்குத் துன்பம் நேர்கையில் யாமெடுத்து இன்பம் சேர்க்க உதவுகிறதோ என்னவோ? ஆனால் நிச்சயமாக ஒரு சாதாரண மனுஷியாக தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ உதவுகிறது. கல்வியின் மூலம் ஒருவரது சிந்திக்கும் திறன் அதிகரிக்கிறது. சிந்தனை அதிகரித்தால் தெளிவும், சீர்தூக்கிப் பார்த்துச் செயலாற்றும் திறனும், தீர ஆலோசித்து முடிவெடுக்கும் திறனும், மனத்திண்மையும் கூடும். படிப்பும், வேலையும்தான் சமூக அந்தஸ்த்தையும் சுய மரியாதையையும் தருகிறது.

நான் பிறந்து, வளர்ந்த ஊர் ஒரு குக்கிராமம். எங்கள் ஊரிலேயே பட்டம் பெற்ற முதல் பெண் என்கிற பெருமை எனக்கு உண்டு. அப்பொழுது நான் படிக்க நிறைய எதிர்ப்பு. எங்கள் வீட்டுடன் சேர்ந்து ஊரே எதிர்த்து நின்றது. சாதிப் பெயரைக் காட்டி என்னைப் படிக்கவிடாமல் தடைசெய்தனர். ஆனால் உண்ணாவிரதம் இருந்து, பிடிவாதமுடன் படித்தேன். 14 வருடம் என் தந்தை என்னுடன் பேசவில்லை நான் படித்து விட்டேன் என்கிற ஒரே காரணத்திற்காக.

ஆனால் 'மோகனா' என்கிற இந்த மரம் தான் இன்று என் தந்தை, தம்பி, தங்கைகளை தாங்கும் ஆலமரமாக இருக்கிறது. திருமண வாழ்க்கையும் எனக்கு எந்த விதத்திலும் உதவவில்லை. நான் பெற்ற கல்விதான் இன்று சமூகத்தில் எனக்கு ஒரு சிறப்பான அந்தஸ்த்தைத் தந்திருக்கிறது. என் பையனை இன்ஜினியர் ஆக்கியிருக்கிறது.

தைரியம் என்பது பொதுவாக அவரவர் குடும்பச் சூழ்நிலையையும், தனி ஒருவரின் மனநிலையையும் பொறுத்ததே! கிராமத்துப் பெண்கள் துணிச்சலுடன் செயல்படுகின்றனர். பேருந்தில் மேலே உரசும் ஆண்களை நாலு சாத்து சாத்தி விடுவதும் உண்டு. ஆனால் படித்த பெண்கள், இது போன்ற சமயங்களில், இந்த விஷயம் நாலு பேருக்குத் தெரிந்தால் அசிங்கம் என அஞ்சி மனவேதனை அடைகின்றனர். கணவன் மற்றும் குடும்பத்தாரின் கொடுமைகளை, நாகரீகம் கருதி, படித்த பெண்கள், குடும்ப மானம் பறிபோய்விடும் என்று வெளியில் சொல்வதில்லை. ஆனால் படிக்காத பெண்ணுக்கு இதே போல் அநியாயம் நடந்தால், சண்டை போட்டு, ஊரைக் கூட்டி, உலகுக்குத் தெரிவித்து விடுவாள்.

வாழ்க்கையில் மட்டுமல்ல, இச்சமூகத்தில் எல்விடத்திலும், யாராலும் தனியாக நின்று போராட முடியாது. வாழ்க்கையில் பாதிப்புக்குள்ளாகும் பெண் போராட வேண்டுமென்றால் அவளுக்கு ஆதரவாக சிலர் உதவ வேண்டும். பிரச்னைகளை துணிவுடன் சமாளிக்கும் மனோபாவம் அவளிடமிருந்தும் எழலாம். அல்லது அவளைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்கள் தூண்டுதல் மூலமாகவும் அவளுக்கு ஏற்படலாம்.

படிப்புச் சுதந்திரமும், உடை சுதந்திரமும் மட்டும் ஒரு பெண்ணுக்குப் போதாது. கருத்துச் சுதந்திரமும் வழங்கப்பட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பல கொடுமைகள் நீங்கும்.

படிப்பு மற்றும் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களின் மனத்திண்மை பலருடன் பழகுவதால் அதிகரிக்கிறது. சமூகத்தில் பலருடன் பழகும் அனுபவ அறிவும் சேரும் பொழுதுதான், உலகில் பிரச்னை ஏற்பட்டாலும் அதனை எதிர்த்துப் போராட முடிகிறது.

பேட்டி : **ஷாந்தி**

எந்த வகை சாம்பாரோ அல்லது குழம்போ நீர்த்துப் போய் விட்டால், பூசணிக்காய் வற்றலை வறுத்து அதில் போட குழம்பு கெட்டிப்படும். வற்றல் குழம்பில் ஊறி வாசனையாக இருக்கும். சுவையும் கூடி இருக்கும்.

லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



விரும்பிய முகம் பெற!

வில் போன்ற புருவம், மீன் விழிகள், தாமரைக் கன்னங்கள், ரோஜா இதழ்கள் நேர் நெற்றி என்று எந்தப் பெண்ணும் கவிஞர் வரிகளுக்கு ஏற்ப தானும் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பாள்! ஒவ்வொரு பெண்ணும், தானும் ஒரு ஐஸ்வர்யாராய் அல்லது சுஷ்மிதா சென் போல் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதில் தவறேதுமில்லை. அழகாக இருந்தாலும் அதிலும் ஏதேனும் குறை இருப்பதாய் தோன்றும்.

எவ்வளவுதான் அழகாக இருந்தாலும் மேலும் அழகாக வேண்டும் என்கிற இயற்கையுணர்வு பெண்களுக்குள் இயல்பாகவே இருக்கும். தையற்கலைஞரிடம் தன் உடை இப்படி இருக்க வேண்டும், அப்படி இருக்க வேண்டுமென கேட்டு தைத்துக் கொள்வது போல, எனது முகம் இப்படி இருக்க வேண்டும், இன்ன மாதிரியான அழகுடன், அமைப்புடன் இருக்க வேண்டும், என்று கேட்டுப் பெறுகிற நிலை ஏற்பட்டு விட்டது. அதை இந்தியாவில் வெற்றிகரமாக செயல்படுத்தி வருகிறார் டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி.

உலக அளவில் அதிக எண்ணிக்கையில் முகச்சீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை செய்துள்ள இவர் ஜப்பான் நாட்டில் 'கெஜாரோ' நகரில் நடந்த அகில உலக முகச்சீரமைப்பு டெலிநேவிகேசன் அறுவை சிகிச்சை (Telenavigation Surgery) மாநாட்டின் சிறப்புப் பயிற்சி முகாமில் பயிற்சி பெற்று தாயகம் திரும்பியிருக்கிறார். கணினி மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்யும் அகில உலக மையத்தின் துணைத் தலைவராக நியமனம் பெற்றுள்ள இவர், மருத்துவத் துறையில் கணினியின் செயல்பாடுகள் பற்றியும், கணினி மூலம் முகச் சீரமைப்பு செய்வது எப்படி என்பதையும் விரிவாக விளக்கியிருக்கிறார்.

“முகச் சீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளும் முன்பு துருத்திக் கொண்டிருக்கும் பற்கள், ஒட்டியிருக்கும் தாடைகள், கோணலாக இருக்கும் வாய் போன்றவற்றை கணினித் திரையில் உருவாக்கலாம். இதன் மூலம் அறுவை சிகிச்சையை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும், எவ்வாறு செய்தால் அழகாக இருக்கும், இதற்கு எது போன்ற கருவிகள், இணைப்புகள் (Bridges) போன்றவை தேவைப்படும் என்பதையெல்லாம் கணினியில் உருவாக்கிப் பார்க்கலாம்.



நோயாளிக்கு விளக்குதல் (Patient Education) :

நோயாளியின் புகைப்படத்தை நுண்ணாய்வுக் கருவி (Scan) மூலம் பதிந்து திரையில் கொண்டு வந்து முகச்சீரமைப்புப் பகுதி தொடர்பான எல்லாவிதமான முறைகளையும் நோயாளி நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் விளக்க முடியும். சிறிய அளவிலான பற்சொத்தை முதல் தொட இயலாத பகுதியில் உள்ள பாதிப்பு வரை திரையில் பெரிதாக்கிக் காட்டுவதால் நோயாளி தன்னுடைய சந்தேகம் மற்றும் கவலைகளை விட்டு விட்டு மருத்துவரின் நோக்கங்களை

யும், சிகிச்சை முறையின் இலக்கு போன்றவற்றையும் புரிந்து கொண்டு ஒத்துழைப்பு அளிக்க முடியும்'' என்கிறார் டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி.

கணினி மூலம் பல் மற்றும் முகச்சீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சைகளை முடித்து உலக அரங்கில் பிரபலமாகப் பேசப்படும் டாக்டர் பாலாஜி, முக்ச்சீரமைப்புக்கென்றே எம்.எஃப்.எஸ். (Mallofacial System) என்ற மென் பொருளை உருவாக்கிப் பயன்படுத்துகிறார்.

முகச் சீரமைப்பு என்றால் என்ன என்பதைப் பற்றி முதலில் அறிந்து கொண்டால்தான்



மற்றவைகளை எளிதில் புரிந்து கொள்ள இயலும்.

மனித உடலில் தோன்றும் குறைபாடுகளில் மிக முக்கியமானது முக வளர்ச்சியின்மை. இது பல வகைப்படும். அவற்றுள்,

1. மேல்தாடை முன்னோக்கி இருத்தல்.

2. மேல் உதடு சிறியதாக இருத்தல்.

3. கீழ்த்தாடை நீண்டு வளர்ந்து இருத்தல்.

4. முகம் ஒரு பக்கம் கோணலாகி இருத்தல் போன்றவை.



இக்குறைபாடு உள்ளவர்கள் தாழ்வு மனப்பான்மையால் தவித்து, அடுத்தவர்களைப் போல அழகாக ஆக மாட்டோமா என்று ஏங்கித் தவித்த காலங்கள் உண்டு. அந்த ஏக்கங்களைப் போக்க கணினியின் துணையுடனும் தனது மருத்துவ அறிவுத்திறனுடைய மென்பொருளைக் கொண்டும் இயற்கைப் படைப்பின் கோணல் முகங்களைக் கூட சரி செய்து அழகோவியங்களாக மாற்றுகிறார் இவர்.

இந்த மென்பொருளைக் கொண்டு கோணல் முகம் கொண்டவர்கள், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு தங்களின் முகம் எப்படியிருக்கும், எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதைப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

இது எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நோயாளிக்கு எவ்விதமான முக அமைப்பு பிடிக்கிறது என்பதைக் கேட்டறிந்து, எந்த அமைப்பைப் பொருத்தினால் எவ்விதமான முக அமைப்பு ஏற்படும் என்பதையெல்லாம் விளக்கிச் சொல்லி அவர்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கிறார்.

அழகான உருவத்திற்கு சீரான பற்களும் அதைத் தாங்கி நிற்கும் தாடையும் முக்கியமாகும். ஆனால் பல பெண்களுக்கு வாய் பூட்டு நோய் காரணமாக தாடையில் ஏற்பட்ட பாதிப்பின் காரணமாக அழகற்ற நிலை ஏற்பட்டு அவர்களின் வாழ்க்கையில் சோகம் சூழ ஆரம்பித்து விடுகிறது.

சிலருக்குப் பற்கள் தூக்கலாக மட்டும் தெரியுமே தவிர, பற்கள் வரிசையாக இருக்கும். இதற்குக் கிளிப் போட்டு நேர் செய்து விடலாம். வரிசையின்றி பற்கள் ஒழுங்கில்லாமல் இருந்தாலும் கூட நவீன பல் மருத்துவத்தில் அதற்கு ஏற்ற சிகிச்சைகள் உண்டு. இம்முறையில் கோணலாகவும், முன்பக்கமாக உயர்ந்து ஒழுங்கற்று இருக்கும் பற்களை பிக்கெட் அப்ளையன்ஸ் எனப்படும் கம்பிகள் உபயோகித்து சீரமைப்பது காலம் காலமாய் நடைமுறையில் இருந்து வரும்

முறை.

ஆனால் முன்பக்கமாக உயர்ந்துள்ள பற்களோடு தாடையும் நீண்டு இருந்தால் இந்த முறை எதுவுமே பயன் படாது. அதற்கு நவீன ஆபரேஷன் முறை மட்டுமே பயன்படும். இம்முறையில் நீண்ட தாடை எலும்பை துண்டித்து குறுக்கி பிளேட்ஸ் ஸ்குரு கொண்டு இணைத்து விடுவோம். இதனால் முன் தாடையுடன் உயர்ந்த நிலையில் உள்ள பற்களும் உள்ளே சென்று பற்களின் அமைப்பும் சீராகி விடும். அத்தோடு முன்பிருந்த அழகற்ற தோற்றம் அடியோடு மாறி அழகானதாகி விடும். இன்று என்னிடம் ஆபரேஷன் முடிந்து புதிய அழகு முகம் பெற்றுப் போகிறவர்கள் திரும்பவும் என்னைப் புன்னகையுடன் பார்க்க வருகிறார்கள்.

முகத்தில் உள்ள வேறு சில பிரச்னைகளுக்கும் கூட ஆபரேஷன் மூலம் தீர்வு காண முடியும். உதடுகளில் பிளவு படுதல், இரண்டு தாடைகளும் சேராமல் அதனால் வாய் மூட முடியாமல் இருத்தல், புற்று நோய் அல்லது விபத்தினால் கன்னத்தில் ஓட்டை விழுதல், நாக்கில் கட்டிகள் வருதல், வாய்ப் புற்று நோய் என்று அத்தனை குறைபாடுகளையும் ஆபரேஷன் மூலம் அழகு படுத்த முடியும்.

தாடை ஆபரேஷன் செய்யும் ஜெர்மன் நாட்டு சிகிச்சை முறையில் செலவுகள் அதிகமாகும் என்பது தவறான அபிப்ராயம் ஆகும். இதுவரை என்னிடம் முகச்சீரமைப்பு ஆபரேஷன் செய்து கொண்ட பத்தாயிரத்திற்கும் மேற்பட்டவர்களில் 2000-க்கும் மேற்பட்டவர்கள் எளிமையான வாழ்க்கை வாழ்பவர்கள் ஆவார்கள் என்கிறார் டாக்டர் பாலாஜி.

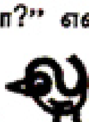
சென்னையில் எஸ்.ஐ.இ.டி. மகளிர் கல்லூரியின் எதிரிலுள்ள அவருடைய மருத்துவமனையில்தான் நவீன விஸ்வகர்மாவாக இப்படி புதியமுகங்களைப் படைத்துச் சீரமைக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. தனது கற்பனை முகங்களைக் கணினியில் கண்டு உருமாற்றிக் கொள்ளும் அறிவியல் அதிசயங்களை ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் தந்து கொண்டிருக்கும் டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி அவர்கள் ஒரு – பூலோகத்து விசுவகர்மாவாக காட்சியளித்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

தொகுப்பு : லதா



ஃப்ளாஸ்கில் பால், காப்பி, டீ எதை ஊற்றி வைத்தாலும் சர்க்கரை கலக்காமல் ஊற்றி வைப்பது நல்லது. உபயோகிக்கும் சமயம் தனியே சர்க்கரை கலந்து பருகலாம். சர்க்கரை சேர்க்காத பாலோ, காப்பியோ ஊற்றி வைக்கும் போது பல மணி நேரங்கள் கெடாமல் இருக்கும். இது என் சொந்த அனுபவத்தில் கண்டது.

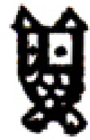
– ஜானகி தர்மராஜன்

ஒரு முறை என் மகன் "அம்மா உங்களால் 'ல' எழுத்தைப் பறக்கவைக்க முடியுமா?" என்று கேட்டான். "எப்படி? நீயே சொல்லேன்" என நான் கேட்க, அவன்  இப்படித்தான் என என்னை அசத்திவிட்டான். நானும் அவனை அசத்த,

'ண' என்ற எழுத்தை நீந்த வைத்தேன் – 

'வ' என்ற எழுத்தை ஓட வைத்தேன் – 

'எ' என்ற எழுத்தைப் பாட வைத்தேன் – 

'ய' என்ற எழுத்தைப் பறக்க வைத்தேன் – 

லீவில் இப்படியும் குழந்தைகளோடு பொழுது போக்கலாம்.

– கே. கவிதா

இந்த மாதம் எப்படி?



மே 2000



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

செவ்வாயும் புதனும் அனுகூலமாக சஞ்சாரம் செய்கிறார்கள். செல்வமும், செல்வாக்கும் சீரான வளர்ச்சிப் பாதையில் நடைபோடக்கூடிய இந்த மாதத்தில் உங்கள் மதிப்பு பல மடங்கு உயர்ந்து காணப்படும். எல்லாரும் மரியாதை கொடுத்துப் பாராட்டுவார்கள். மகான்களின் தரிசனம் கண்டு மகிழ வாய்ப்புண்டு. உங்கள் கவனம் தெய்வீகப் பணிகளில் திரும்பும். உடல் நலத்தில் எந்தத் தொல்லையும் நேர இடமில்லை. நீண்ட நாள் பிரிந்திருந்த ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள்.

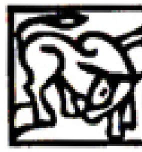
வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடக்கும். கணிசமான லாபத்தையும் பெறக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்களில் சிலர் திடீர் ஊதிய உயர்வுடன் கூடிய இடமாற்ற ஆணைகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் அரசாங்க உதவி, மற்றும் வங்கிக் கடன் ஆகியவற்றைப் பெற்று தொழிலை விரிவுப்படுத்தும் முயற்சியில் வெற்றியடைவீர்கள். கலைஞர்கள் புதிய சில வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மாணவர்கள் அதிகபட்சமான கவனத்துடன் கல்விக் கூடங்களுக்கு ஒருவிதப் பரபரப்புடன் சென்று வருவீர்கள். பெண்கள் மகிழ்ச்சியில் திளைப்பீர்கள்.

பிரிந்திருந்த கணவன்-மனைவி ஆகியோரிடையே மனமாற்றம் காரணமாக ஒன்று சேர்ந்து மாதத்தின் பிற்பகுதியில் இனிய இல்லறம் நடத்த முற்படுவீர்கள். குடும்பத்தில் வேறு சச்சரவுகளோ, சங்கடங்களோ ஏற்பட இடமில்லை. குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறும். அல்லது தெரிந்தவர்கள் பிறர் யாரேனும் ஒருவரின் வீட்டில் நடைபெறக் கூடிய சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் சூழ்நிலை உண்டாகும்.

பொருளாதார நிலையைப் பொறுத்தவரை சரளமான பணப் புழக்கம் இருந்து வரும். முன்பின் அறிமுகமில்லாத நல்ல மனிதர் ஒருவர் வலிய வந்து உதவுவார். பயணத்தின்போது மட்டும் சிறிது எச்சரிக்கையாய் இருக்கவும். கோர்ட் வழக்குகள் இழுபறியாய் இருக்கும்.

நீங்கள் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் நவக்கிரஹங்களை வணங்கி வருவதும், காலை வேளைகளில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதும் மிக நல்ல பலன்களை உருவாக்கித் தரும்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீர்ஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவான் அருளால் நன்மைகள் உண்டாகும். நீங்கள் எடுக்கும் முயற்சிகளில் வெற்றியே கிடைக்கும் என்றாலும், அந்த வெற்றி, சில தடங்கல்களையும், சிரமங்களையும் சந்தித்த பிறகே உங்களை வந்தடையும். எனவே எந்த முயற்சியையும் துணிந்து தொடங்கி, சலிப்படையாமல் இருங்கள்.

இம்மாதம் ஓரளவு வீண் ஆடம்பரச் செலவுகளைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. ஏனென்றால், உங்கள் வரவுகளுக்கு மேல் செலவுகள் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. சுப நிகழ்ச்சிகள், விருந்தினர் வருகை போன்றவை உங்கள் செலவுகளை ஓரளவு கூடுதலாக்கும். எனினும் உங்கள் தேவைக்கேற்ப எப்படியும் பணம் கிடைத்து விடும் என்பதால் கவலைப்பட வேண்டாம்.

உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நோக்கமறிந்து நடந்து கொள்வதன் காரணமாக பிரச்னைகள் எதுவும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வீர்கள். இருப்பினும் அலுவலகத்தில் உங்கள் சக உத்தியோகஸ்தர்களிடம் ஓரளவு எச்சரிக்கையாகவே இருங்கள். தொழில் துறையில்

உள்ளவர்கள் எவ்விதப் பிரச்னைகளுமின்றி சீரான முன்னேற்றத்தைப் பெற்று வருவீர்கள். மாணவர்கள், கலைஞர்கள் திருப்திகரமாக இருக்க முடியும்.

வியாபாரிகள் திருப்தியான லாபத்தை அடைந்து மனமகிழ்ச்சி கொள்வீர்கள். வியாபாரத்தில் உங்களுக்குள்ள நற்பெயர் நீடிக்கும். சிலர் வியாபாரத்தை விரிவுபடுத்தவும் முயற்சி செய்வீர்கள். பெண்களின் எதிர்பார்ப்புகள் யாவும் நினைத்தது நினைத்தபடி நடக்கக்கண்டு மகிழ்வீர்கள். குடும்பத்தில் குதூகலம் நிலவுவதால் உங்கள் முகத்தில் புன்னகை மின்னும். கணவன் மனைவியிடையேயான உறவில் சிக்கல் எதுவும் இருக்காது. சிலர் வெளியூர்ப் பயணங்களை மேற் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். சிலர் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற நேரலாம்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு வெண்ணெய் சார்த்தி வழிபடுங்கள். ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் துர்க்கா தேவியை வழிபடுங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் அனைத்தும் சூரியனைக் கண்ட பனி போல விலகி ஓடும்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீர்ஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

ராசிநாதன் புதன், சூரியனுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் இந்த மாதம் எந்தவிதச் சலனங்களும் இல்லாமல் அமைதியான முறையில் வாழ்க்கை சீராகவும் சிறப்பாகவும் இருந்து வரும். செயலாற்றல் மிகுந்த உங்களுக்குப் பாராட்டுகளும் ஒத்தாசைகளும் கிடைத்து உங்களுக்கு மிகுந்த தெம்பைத் தரும். எந்த வேலையிலும் உற்சாகத்துடன் காணப்படுவீர்கள். இதன் காரணமாக உங்கள் வேலைகள் யாவும் அவ்வப்பொழுதே முடிந்து விடும். மனத்தில் நிம்மதி தோன்றும். ஆடம்பர வாழ்வில் நாட்டம் மிகுந்து காணப்படும். புதிய ஆடை, அணிமணிகள் வாங்கி மகிழ வாய்ப்புண்டு. ஒரு பிரயாணத்தை மேற்கொள்வதன் மூலம், உங்களுக்குப் பெருமைகள் கிடைக்கும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இயல்பான வாழ்க்கை நிலையே நீடிக்கும். ஊதிய உயர்வு, பதவி உயர்வு போன்றவற்றை இம்மாதம் எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்குச் சீரான வளர்ச்சி இருக்கும். வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் சுமாராக இருந்தாலும் பழைய பாக்கிகள் வசூல் ஆகி மகிழ்ச்சியூட்டும். கலைஞர்கள் மகிழ்ச்சியுடனே காணப்படுவீர்கள். ரசிகர்களின் பாராட்டுகள் கிடைக்கும். மாணவர்கள் மிகுந்த அக்கறையுடன் கல்வியில் கவனம் செலுத்துவீர்கள். கணவன் மனைவியிடையே சுமுகமான உறவு நீடிப்பதாலும், சரளமான பணப் புழக்கம் இருப்பதாலும் பெண்களின் மன நிம்மதிக்குக் குறைவிருக்காது.

உற்றார், உறவினரின் ஆதரவும் அனுசரணையான போக்கும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தரும். மகான்கள், ஆன்மீகப் பெருமக்கள் ஆகியோரின் தரிசனம் கிடைக்கும். சிலர் வீடு, நிலம் போன்ற அசையாச் சொத்துக்களை வாங்குவதில் வெற்றி காண்பீர்கள். குழந்தைகளின் உடல் நலத்தில் கவனம் செலுத்தவும், சிறு மருத்துவச் செலவுகளைச் செய்யவும் வேண்டியிருக்கும். சிறிது காலம் விலகியிருந்த உறவினர்கள் சிலர், உங்கள் குடும்பத்தில் திருமண விஷயமாக உங்களை நாடி வரக்கூடும்.

நீங்கள் புதன் கிழமைகளில் மகாவிஷ்ணுவைத் தரிசித்து வருவதும், ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் நவக்கிரக பூஜை, வழிபாடு ஆகியவற்றைச் செய்வதும் உங்களுக்கு வளத்தையும் நலத்தையும் கூட்டுவிக்கும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 – ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

9 ஆம் இடத்தில் உள்ள சூரிய, புத, சேர்க்கையால் இம்மாத முற்பகுதி



ரவா தோசை தயாரிப்பதற்கு முன்பு ரவையை வறுத்து 30 நிமிடங்கள் தண்ணீரில் ஊற வைத்து மற்ற பொருட்களைக் கலந்து தோசை வார்த்தால் ஒழுங்கான வடிவில் வரும். ரவை நன்கு வறுபட வேண்டும்.

– கே. கவிதா

அவல் உப்புமா செய்யும் பொழுது பயத்தம் பருப்பை, நெத்து பதமாக வேக வைத்துச் சேர்த்து கலந்து செய்து பாருங்கள். சுவையும், மணமும் கூடுதலாகி நன்றாக இருக்கும்.

– ஆர். பாலசரஸ்வதி



யில் சில சங்கடங்களை எதிர் கொள்ள நேர்ந்தாலும் அவற்றைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள். ஏனெனில் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அநேக நன்மைகள் உங்களுக்கு ஏற்பட இருக்கின்றன. சோர்வுடன் தெம்பிழந்து காணப்படும் நீங்கள், உடலில் உறுதியும், உள்ளத்தில் தன்னம்பிக்கையும் கொண்டு சுறுசுறுப்பாகப் பணியாற்றத் தொடங்கி விடுவீர்கள். அரசாங்கத்தில் உங்கள் நண்பர்கள் யாரும் இருந்தால் அவர்களிடம் எச்சரிக்கையாய் இருங்கள். இல்லாவிட்டால் உங்களை வேண்டாத வம்பில் இழுத்து விட்டு விடுவார். தாய் வழி உறவினர் ஒருவரின் உடல் நிலையில் நீங்கள் அக்கறை காட்ட நேரும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் கருணைப் பார்வையைப் பெறக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும். வியாபாரிகளுக்குச் சுமாரான லாபம் கிட்டும். தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் உங்கள் வழக்கமான வேலைகளைச் செய்து வாருங்கள். வேறு தொழில் தொடங்கும் எண்ணம் இப்போது வேண்டாம். கலைஞர்கள் இயல்பான வளர்ச்சியைக் காண்பதைத் தவிர புதிய வாய்ப்புகளை எதிர் பார்க்க இயலாது. மாணவர்களுக்கு மந்த நிலையே காணப்படும். சற்றே சிரமப்பட்டு கல்வியில் அக்கறை செலுத்த முனைவது நல்லது. பெண்கள் முழுமையான திருப்தி அடைவார்கள் என்று சொல்வதற்கில்லை.

குடும்பத்தில் கணவன், மனைவியிடையே சிறு மனக்கசப்பு தோன்ற இடமுண்டு என்றாலும் அது உடனே நீங்கி சகஜ நிலை உருவாகி விடும். உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் பாதிப்பால் உடல் நலம் சிறிது சீர்கெட்டு சிறு மருத்துவ சிகிச்சைக்குப் பின் குணமாகும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேரும். இவையெல்லாம் தொல்லை கொடுத்தாலும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் இவற்றிற்கு நேர்மாறான நற்பலன்கள் நடைபெறும் என்பதால் பெரிதாகப் பதற்றமடையத் தேவையில்லை.

நீங்கள் இராகு, கேதுவுக்குப் பரிகார பூஜைகள் செய்து வணங்குவதுடன், திங்கட்கிழமைகளில் சிவாலயங்களுக்குச் சென்று உமையன்னையையும் வழிபட்டு வந்தால் உங்கள் இன்னல்கள் அகன்று, நிம்மதி கிட்டும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1 – ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் சூரியன் 9ஆம் இடத்தில் இருப்பதால் உங்கள் செல்வாக்கு, புகழ் ஆகியவற்றிற்கு எவ்விதமான பாதிப்பும் ஏற்பட இந்த மாதத்தில் வாய்ப்பில்லை என்றாலும் சில சிறு சோதனைகளை எதிர் கொண்டாக வேண்டிய நிலை காணப்படுகிறது. எதிலும் எச்சரிக்கையாகவும் நிதானமாகவும் நடந்து கொள்வதே சிறப்பாகும். பொருளாதர நிலையில் சிறிது பின்னடைவு ஏற்படும் என்பதால் எதிலும் சிக்கனத்தைக் கைக் கொள்வது நல்லது. சகோதர, சகோதரி வழிகளில் சிறு மனக் கசப்பு ஏற்படக் கூடும். உடல் நலத்திலும் சிறு பாதிப்புகள் ஏற்படக் கூடுமானாலும் பெரிதாக ஒன்றும் கவலைப் படும் அளவில் இராது. மேலும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் மிக உற்சாகமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் காணப்படுவீர்கள்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வேலைப் பளு கூடுதலாகும். உடன் பணிபுரிபவர்களின் ஒத்துழைப்பை எதிர்பார்க்க முடியாது. தொழில் துறையினர் ஓரளவு முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். குறிப்பாக மாதப் பிற்பகுதியில் அரசு வகை நன்மைகள் கிட்டும். வியாபாரிகளுக்குத் திருப்தியான நிலை அமையும். பணப் புழக்கம் தாராளமாகவே காணப்படும். கலைஞர்களும் புதிய சில வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழும் சூழ்நிலை உள்ளது. மாணவர்கள் மந்த நிலை நீங்கிச் சுறுசுறுப்பாகவும் அக்கறையுடனும் படிப்பில் ஈடுபாடு கொள்வீர்கள். பெண்கள் உற்சாகமான சூழ்நிலையைக் காண முடியும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையேயான போக்கில் சுமுகமான நல்லுறவு

நிலவும். போட்டி, பந்தயம் போன்ற வகைகளில் வெற்றி கிட்டும். பண வரவு செலவில் சரளமான போக்கு இருந்து வரும். இருப்பினும் வரவுக்கு மேல் செலவு செய்யாமல் சிக்கனமாக இருப்பது அவசியம். கோர்ட் வழக்குகளில் சாதகமான தீர்ப்பை எதிர் பார்க்கலாம்.

ஏற்கெனவே தெய்வ பலம் உங்களுக்கு உண்டு என்றாலும் இப்போது கணபதி ஹோமம், சுதர்சன ஹோமம் ஆகிய ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்வித்தால் மேலும் உங்கள் குடும்ப நலம் ஓங்கி விளங்கும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

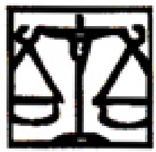
எட்டாம் இடத்தில் இராசி நாதன் புதன், சூரியன் சஞ்சாரம் முழுமையான நற்பலன்களையோ, முழுமையான கெடுபலன்களையோ இம்மாதத்தில் சொல்வதற்கில்லை. சுகமும் சோகமும் மாறி மாறி ஏற்படக் கூடிய நிலையே காணப்படுகிறது. எனினும் பெரிய அளவிலான பாதிப்புகள் ஏதும் ஏற்படுவதற்கில்லை. அரசியல் தொடர்புகள் ஆதாயம் தருவதாக அமையும். நீங்கள் தொடங்கும் வேலைகள் முடிவு பெறுவதற்குள் சில இடையூறுகள் தோன்றினாலும் தொடர்ந்து முயன்று வெற்றி பெறுவீர்கள்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மறைமுக வருவாய் கூடுதலாகவே கிடைக்கக் கூடும் என்றாலும் நன்கு ஆராய்ந்த பிறகே, ஆட்களின் தன்மையை முழுதும் அறிந்த பிறகே ஈடுபடுங்கள். வியாபாரிகளின் கை ஓங்கியே காணப்படும். கணிசமான லாபம் கிட்டும். வாடிக்கையாளர்களிடம் அதிக பாக்கி நிற்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். தொழில் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு நிலைமை சுமுகமாகவே இருக்கும். கலைஞர்கள் மனம் மகிழ்ச்சியில் துள்ளும். பெண்களின் எதிர் பார்ப்புகள் ஓரளவே வெற்றி தரும். எனினும் குடும்பத்தில் மகன் அல்லது மகளின் திருமணம் தொடர்பான பேச்சு வார்த்தைகள் தொடங்கப்படும் காலம் இது என்பதால் கலகலப்பாகவே இருந்து வருவீர்கள். மாணவர்கள் கல்வியில் மிகுந்த ஈடுபாடு கொள்வீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் மனைவிக்கிடையே பிணக்குகள் ஏதுமின்றி இணக்கமான சூழ்நிலையே காணப்படும். மகன் அல்லது மகள் வகையில் ஏதேனும் சிறு பிரச்னை தோன்றி மறையும். நீண்ட தூரத்திலிருந்து ஒரு துக்கச் செய்தி வர வாய்ப்புண்டு. யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்து போட்டு விடாதீர்கள். ஜனன கால ஜாதகத்தில் அனுகூல திசை நடைபெறும் சிலருக்கு அந்நிய இனத்தவர் மூலம் சிறிய அளவிலாவது திடீர்ப் பண வரவு உண்டாகும்.

நீங்கள் விஷ்ணு பகவானை வணங்கி வருவதுடன், ஜோதிடரின் ஆலோசனை பெற்று தகுந்த ஹோமம் செய்விப்பதும் மிகுந்த நற்பலன்களை உண்டாக்கும்.

துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் தொடக்கத்தில் சிறு சோதனைகளுக்கு ஆளாகி வருந்தும் நீங்கள், பிறகு தொடர்ந்து நாளுக்கு நாள் படிப்படியாக தொல்லைகளிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். உங்கள் முயற்சிகளில் முதலில் தடங்கல் ஏற்பட்டாலும் பிறகு உங்கள் தொடர்ந்த கடுமையான உழைப்பால் வெற்றி பெறுவீர்கள். சிறு சோதனைகளைப் பொருட்படுத்தாமல் செயல்பாடுகளில் கருத்தைச் செலுத்துங்கள். அரசியல்வாதிகளின் தொடர்பு நலம் தருவதாய் அமையும். உறவினர்கள் வருகை தந்து உற்சாகமூட்டுவார்கள்.

புத பகவானும், சனி, குருவும் அனுகூலம் குறைந்து சஞ்சரிப்பதால், உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாவிட்டா



பஜ்ஜி செய்ய சாதாரண தண்ணீர் சேர்ப்பதை விட்டு தக்காளியை மைய அரைத்து அதன் சாற்றைச் சேர்த்து காய்கறி பஜ்ஜி செய்து பார்த்தால் வித்தியாச சுவையாய் இருக்கும்.

– கி. மஞ்சுளா

வாழைக்காய் வெளியில் வைத்தால் பழுத்து விடும். பிரிஜ்ஜிலும் வைக்க முடியாது. அதற்கு தோல் சீவி நறுக்கி உப்பு, காரம், மஞ்சள் பொடி போட்டு பிசறி வைத்தால் பிரிஜ்ஜில் ஒரு வாரம் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

— எம். குமுதம்



லும், இருக்கும் நிலையிலிருந்து இறங்கு முகம் ஏற்படாது. பணப் புழக்கமும் சிறிது சிரமமாக வேதான் காணப்படும் என்பதால் சிக்கனம் அவசியம். தொழில் புரிவோருக்கு முன்னேற்ற மான போக்கு காணப்படும். எனினும் விரி வாக்க முயற்சிகள் இப்போது வேண்டாம். வியாபாரிகள் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் லாப மடைவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் மகன், அல்லது மகளின் திருமணம் பற்றிய பேச்சுவார்த்தைகளைத் தொடங்குவீர்கள். கணவன் மனைவியிடையே இனிமையான போக்கு நிலவி வரும். அலைச் சல், உறக்கமின்மை போன்ற தொல்லைகள் உண்டு. குடும்பத்துக்குத் தேவையான சில நவீன நாகரீகப் பொருட்களை வாங்கக் கூடும். மலை வளம் சூழ்ந்த பகுதிகள் இயற்கை வனப்பு மிக்க பகுதிகள் ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றுக்குக் குடும்பத்துடன் சென்று திரும்புவீர்கள். வெளி யூரிலிருந்து ஒரு நல்ல செய்தி வந்து சேரும். நண்பர்களிடம் எச்சரிக்கையாயிருங்கள். மாத இறுதியில், பண வரவில் இருந்த தட்டுப்பாடு கள் நீங்கி, மகிழ்ச்சியூட்டுவதுடன் உடற் பிணி களும் நீங்கி உற்சாகம் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் திங்கட்கிழமைகளில் பகவைப் பூஜித்து வருவதும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் மஹாலட்சுமியைப் பூஜித்து வருவதும் உங்கள் துன்பங்களை அகற்றி, இன்ப நல்வாழ்வை ஏற் படுத்தும்.



விருச்சிக ராசி

விசாகம் 4 – ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இந்த மாதத்தில் உங்களுக்கு செழிப்பான கால கட்டம் என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும் ஓரளவு நன்மைகளும் கிடைக்கக் கூடிய வாய்ப்புண்டு. எனவே எதிர் காலத்திற்கான திட்டங்களைத் தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பொருளாதாரத் தட்டுப்பாடு ஓரளவு நிலவும் என்றாலும் அதற் காக யாரிடமும் கடன் வாங்காதீர்கள். சிறிது பொறுமையைக் கடைப்பிடித்தால் உங்கள் நிலையே சீரடைந்து விடும். கோர்ட் வழக்குகள் மந்த நிலையிலேயே இருந்து வரும்.

உத்தியோகப் பிரிவினர் எதிர்பார்த்த இட மாற்றம் கிடைக்கப் பெற்று நிம்மதியடை வீர்கள். வியாபாரிகளின் நிலையில் முன்னேற்ற மான போக்கு காணப்படும். தொழில் துறை யினர் வளர்ச்சி குறிப்பிடத்தக்க வகையில் அமைந்து மகிழ்ச்சி தரும். கலைஞர்கள் எதிர் பாராத நன்மைகளை அடைவீர்கள். மாணவர் கள் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிப் பாராட்டு பெறு வீர்கள். பெண்களின் மனத்தில் குதூகலம் குடி கொள்ளும். சுக்கிர சஞ்சாரம் திருப்தியைத் தரு கிறது.

உஷ்ண மிகுதியால் உடல் அசதி, கொப் புளங்கள் ஏற்படுதல் போன்ற சிறு தொல்லை கள் நேரக்கூடும். எனினும் கவலை வேண்டாம். தெய்வ வழிபாடு, ஆலய தரிசனம் மற்றும் ஆன் மீகப் பணிகளில் நாட்டம் மிகக் கொண்டு நற் பெயரைப் பெறுவீர்கள். கணவன் மனைவி யிடையே இருந்து வந்த கருத்து வேற்றுமைகள் விலகி இனிமையான போக்கு தென்படும். வடமேற்கு திசையிலிருந்து நல்ல தகவல் ஒன்று வந்து குதூகலப்படுத்தும். அதே போல தாய்வழி உறவினர் பற்றிய துக்கச் செய்தி ஒன்றையும் கேட்க நேரிடும்.

நீங்கள் நவக்கிரகங்களில் செவ்வாய்க்கு சிவப்பு நிற மலர்களைக் கொண்டு அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். சனிக்கிழமை களில் அங்கஹீனர்களுக்குத் தானம் செய்வ துடன் ஆஞ்சநேயருக்கு துளசி மாலை அணி வித்து வணங்கி வருவதும் நன்மை தரும்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்தி ராடம் 1 – ஆம் பாதம்.

மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய நற் பலன்களுடன் தொடங்கும் இம்மாதத்தில்

தொடர்ந்து மாதம் முழுவதும் பல்வேறு நன்மைகளை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். உறவினர்களை விட நண்பர்கள் பெரிதும் உதவியாக இருப்பார்கள். பண வரவு செலவில் எவ்வகைச் சிக்கலும் இராமல், சரளமான போக்கு இருந்து வரும். விருந்தினர் வருகையால் மகிழ்ச்சியும் கலகலப்பும் நிறைந்து காணப் படும். ஆடை அணிமணிகள் போன்றவற்றை வாங்கி அணிந்து மகிழ்வீர்கள்:

குரு அருளால் உத்தியோகஸ்தர்கள் நீண்ட நாள் விரும்பி எதிர்பார்த்திருந்த இடமாற்றத் தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழில் துறை யினர் சீரான வளர்ச்சிப் பாதையில் முன் னேற்றம் காண்பதுடன் புதிய கிளைகள் தொடங்கவும் முயற்சிகளை மேற் கொள்வீர் கள். வியாபாரிகள் கணிசமான லாபமடைவ தன் மூலம் பணப் புழக்கத்தில் சரளமான போக்கைக் காண்பீர்கள். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள், பரிசுகள், பாராட்டுகள் ஆகியன குவியும். மாணவர்கள் ஆசிரியர், பெற் றோர் ஆகியோரின் பாராட்டுகளைப் பெறக் கூடிய சூழ்நிலை காணப்படுகிறது. பெண்கள் உறவினர், நண்பர்கள் வீட்டுத் திருமணங்கள், விருந்து, கேளிக்கைகள் போன்றவற்றில் கலந்து கொண்டு குதூகலமடைவீர்கள்.

குடும்பத்தில் கணவன் மனைவிக்கிடையே இணக்கமான இனிய நல்லுறவு காணப்படும். குழந்தைகளின் நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். காது, பல் போன்றவற்றில் வலி, காயம் படுதல் போன்ற தொல்லைகளால் சிறு மருத் துவச் செலவு ஏற்படும். குடும்பத்தில் திருமண வயதடைந்த மகன் அல்லது மகளின் திருமணப் பேச்சு வார்த்தைகளைத் தொடங்குவீர்கள். திசாபுக்தி அனுகூலமாக அமைந்துள்ளவர்களுக் குத் திருமணமே நடந்து விடவும் வாய்ப்புண்டு. கடன் தொல்லை தராது. எதிரிகள் பலமிழந்து காணப்படுவார்கள்.

எனினும் இந்த ராசி அன்பர்கள் மாத இறுதிப் பகுதியில் தேவையற்ற சில சங்கடங் களைச் சந்திக்க நேரும். போட்டி, பந்தயங்களில் வெற்றிபெற வாய்ப்பில்லை. நீங்கள் கணபதி ஹோமம், சுதர்சன ஹோமம் செய்வதன் மூலம் உங்கள் கெடுபலன்கள் விலகவும், நற்பலன்கள் இரட்டிப்பாகவும் உதவும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங் கள்.

மகிழ்ச்சியான நற்பலன்களைச் சந்திக்கப் போகும் நீங்கள், இம்மாதத்தில் சோதனையான சில தொல்லைகளையும் எதிர் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். புதிதாகச் சில நண்பர் களைச் சந்திப்பீர்கள். அவர்களில் சிலரால் மட் டுமே நன்மை ஏற்படும். மற்றும் சிலர் மறைமுக எதிரிகளாக இருப்பார்கள். இவர்களை இனம் கண்டு கொள்ளுங்கள். உங்கள் செயல்பாடு களில் சுறுசுறுப்பும் சோர்வும் மாறி மாறி ஏற் பட்டுக் கொண்டிருக்கும். சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்றுபவர்கள் நீங்கள் என்றா லும் இம்மாதம் அதிலிருந்து சில நேரம் தவற நேரும். எனவே உறுதி மொழி தருவதில் எச்சரிக்கையாய் இருங்கள்.

உத்தியோகஸ்தர்களின் நிலையில் எவ்வித மான மாற்றமும் இருக்காது. வழக்கமான பணி களில் ஈடுபட்டிருப்பீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் பரவாயில்லை என்றாலும் லாபம் குறைவுதான். பழைய பாக்கிகள் வசூல் ஆகும். தொழில் துறையினர் சிறிது மந்தமான வளர்ச்சி யையே காணக்கூடும். வேலைப் பளு கூடும். அதற்கேற்ற ஆதாயம் இராது. பெண்களுக்குக் கவலைப்பட ஒன்றுமில்லை என்றாலும் இனம் புரியாத சஞ்சலம் ஏற்பட்டு வருந்த நேரும். மாணவர்கள் மந்த நிலையிலிருந்து மீண்டு, படிப்பில் ஆர்வம் கொள்வீர்கள். கலைஞர்கள்



பக்கத்து வீட்டு வடநாட்டுத் தோழி தனியா சட்னி (கொத்தமல்லி இலை சட்னி) கொடுத் தார். பச்சைப் பசேலென்றும், வித்யாசமான நல்ல டேஸ்டுடனும் இருந்தது. எனவே செய் யும் முறையைக் கேட்டேன். அவர், மல்லி இலையுடன் காரத்திற்கு பச்சை மிளகாய், மணத் திற்குப் பூண்டு, தேவையான உப்பு சேர்த்து அரைத்து எடுத்துக் கொண்டு, கடைசியில் தேவையான அளவு எலுமிச்சை ஜூஸை பிழிந்து கலந்துவிட சொன்னார்.

– பூர்ணிமா பாலன்

தோசைக்கல் அதிகப்படியாகக் காய்ந்து விட்டால் பெரிய வெங்காயத்தை வெட்டி நல்லெண்ணெய் தடவி கல்லின் மீது தேய்க்கலாம் என்று சகோதரி எழுதியிருந்தார். பெரிய வெங்காயத்துக்குப் பதிலாக உருளைக்கிழங்கு இருந்தால் அதனையும் அதே முறையில் உபயோகிக்கலாம். அடுத்த தோசை, கல்லில் இருந்து அழகாகப் பிரிந்து வரும்.

– லக்ஷ்மி சுந்தரமூர்த்தி



மகிழ வாய்ப்புண்டு.

குடும்பத்தில் கணவன் மனைவிக்கிடையே சிறு மனக்கசப்பு தோன்றினாலும், அவை உடனே நிவர்த்தியாகி இயல்பான நிலையை அடையும். கடன்கள் சில கவலை தரக்கூடும். அரசாங்க வகையில் ஆதரவான நிலையைச் சிலர் பெறுவீர்கள். சிலருக்குத் திடீர் தனவரவும் உண்டாகும். மற்றபடி பொருளாதார நிலையில் பெரும் பின்னடைவு இல்லாத நிலையில் வரவுக்கும் செலவுக்கும் சரியாக இருந்து வரும்.

வீடு, வாகனம் போன்றவற்றில் பழுது பார்ப்புச் செலவுகளைச் சிலர் செய்ய நேரும். நீங்கள் வெறுத்து விலக்கி வைத்த ஒரு நபர் இப்போது உங்களைத் தேடி வருவார். மேற்குத் திசையில் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ளும் வாய்ப்பு காணப்படுகிறது. வாகனப் போக்குவரத்தில் பயணங்களின் போது கவனம் தேவை. சனி பகவான் சஞ்சாரம் சரியில்லை.

நீங்கள் முருகப் பெருமானை மனத்தில் நினைத்து வணங்கி வாருங்கள். தொல்லைகள் யாவும் நீங்கும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் முயற்சிகளில் எப்போதும் எதிலும் வெற்றி அடையக்கூடிய நீங்கள் இம்மாதத்தில் சிறிது சோர்வடைய நேரும். உறவினர்கள், உடன் இருப்பவர்கள் ஆகிய யாருடைய ஒத்துழைப்பும் இப்போது கிடைப்பதற்கில்லை. எனினும் பண வரவு செலவில் சுமுகமான நிலை காணப்படுவதால் மேற்கண்ட குறைபாடுகளைப் பொருட்படுத்த தேவையில்லை. உரிய சமயத்தில் உற்ற நண்பர்களின் உதவியும் கிடைத்து ஆறுதலளிக்கும். அரசு வகை ஆதாயங்கள் திருப்தி தரும். மகான்களின் தரிசனமும், நல்லாசிகளும் கிட்டும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், ஊதிய உயர்வு ஆகியன கிடைக்கும் நிலை காணப்படுகிறது. வியாபாரிகள் பணப் பற்றாக்குறையினால் இன்னலடைய நேரும். தொழில் துறையினருக்குக் குறிப்பாக இரும்பு, வாகனம் போன்ற பிரிவினருக்குப் பிரகாசமான சூழ்நிலை காணப்படுகிறது. பெண்களின் கோரிக்கைகள் நிறைவேறும் என்பதால் மகிழ்ச்சியில் திளைப்பீர்கள். மாணவர்கள் இனம் புரியாத பயத்தால் தடுமாறுவீர்கள். ஆயினும் மாத இறுதியில் தெளிவுண்டாகும். கலைஞர்களின் விருப்பங்கள் நிறைவேறி மகிழ்ச்சியடைய வாய்ப்புண்டு.

சூரிய பகவானால் உங்கள் குடும்ப நிலையில் குதூகலமும் குறைபாடுகளும் கலந்து காணப்படும். பூர்விகச் சொத்து வகையில் சில பிரச்னைகள் தோன்றலாம். யோகதிசை நடைபெறும் சிலர் அயல் நாட்டுப் பயணங்களை மேற்கொள்வீர்கள். அரசு வழியில் சில அனுகூலமான பலன்கள் கிடைக்கக் கூடும். அலைச்சல்கள் மிகுதியாவதால் அகால உணவு, அகால உறக்கம் போன்ற குறைகள் நேரலாம்.

கணவன் மனைவியிடையே இருந்து வந்த விரோத மனப்பான்மை சற்றே குறைந்து, சுமுகமான சூழ்நிலை தோன்றும். கடன்கள் சில தொல்லை தரலாம். எனினும் இப்போது கடன் தீராது. அதற்கு இன்னும் சிறிது காலம் பொறுமையாயிருக்கவும். உடல் நலமும் சிறு மருத்துவச் செலவுகளை ஏற்படுத்தும். குழந்தைகளின் உடல் நலத்திலும் அக்கறை தேவைப்படும். பயணம் உண்டு. அதனால் பயனும் உண்டு.

நீங்கள் சனீஸ்வர பகவானை சனிக்கிழமை தோறும் வழிபட்டு வாருங்கள். ஆஞ்சனேயருக்கு வெண்ணெய் சாத்தி வழிபட்டு வாருங்கள். நன்மைகள் யாவும் தேடி வந்தடையும்.



மீன ராசி :

பூராட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

சனி பகவான் குரு, புதனுடன் கூடி சஞ்சாரம் செய்தாலும், இம்மாதம் நீங்கள் மிகுந்த பொறுமையைக் கடைப்பிடித்து அமைதியாய் இருக்க வேண்டியிருக்கும். உங்கள் பலம் குறைந்து எதிரிகளின் கைகள் மேலோங்கி நிற்கும். நீங்கள் எடுக்கும் எந்த முயற்சியிலும் சிறு தடங்கல் ஏற்பட்டு பின்னரே வெற்றி கிடைக்கும். பண வரவு செலவும் கடினமாக இருக்கும். உங்களுக்கு வேண்டியவர்கள் என நீங்கள் நம்பிக் கொண்டிருப்பவர்களே உங்களுக்கெதிராக நடந்து கொள்வார்கள். உறவினர்கள் வருகையால் செலவு அதிகம் உண்டு. நீங்கள் எதிலுமே எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருவது நல்லது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற எந்த நன்மைகளையும் இப்போது எதிர்பார்க்காதீர்கள். தொழில் துறையினர் சுமாரான வளர்ச்சியைக் காண்பீர்கள். வியாபாரிகளுக்கும் மந்தமான வியாபாரம் கவலை தருவதாகவே இருக்கும். பெண்கள் உங்கள் விருப்பங்களில் பாதியாவது நிறைவேறிறதே என்று மனத் திருப்தி கொள்ள வேண்டியவர்களாக இருக்கிறீர்கள். மாணவர்களின் நிலை பாராட்டத்தக்க வகையில் அமைந்திருக்கும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் இல்லையாயினும் வருமானம் வந்து கொண்டிருக்கும் சிக்கலான சூழ்நிலைதான் என்றாலும் சிரமம் அவ்வளவாக இராது என்று காணப்படுவதால் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

குடும்ப நிலையில் சிறு குழப்பங்கள் ஏற்பட்டு விலகும். மகன் அல்லது மகள் பற்றிய ஏதேனும் ஒரு பிரச்னை ஏற்பட்டுக் கவலையை உண்டாக்கும். எனினும் அந்தப் பிரச்னை, விரைவில் விலகிவிடும். குடும்பத்தில் மகன் அல்லது மகள் விஷயமாக திருமணப் பேச்சுகள் ஆரம்பமாகும். கவனித்துத் தொடரவும். கணவன் மனைவியிடையே எந்தவிதமான பிணக்கும் இன்றி சுமுகமான முறையில் இருந்து வரும். தொழில் துறையினருக்கு அரசாங்கச் சலுகைகள் கிடைக்கும். குழந்தைகளின் உடல் நலத்தில் சற்றே அக்கறை செலுத்த வேண்டியிருக்கும். வழக்குகள் இழுபறியாகவே இருக்கும். சகோதர, சகோதரிகளின் ஒத்தாசை ஓரளவு இருந்து வரும்.

நீங்கள் புதன், ஞாயிறு ஆகிய இரு நாட்களிலும் விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் படிப்பதும், புவனேஸ்வரி தேவியை வழிபட்டு வருவதும் உங்கள் தொல்லைகளைப் போக்கி தூய நல் வாழ்வை அளிக்கும்.

— சுவாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

மாதம் ஒரு மந்திரம்

ஸங்கம் சக்ரம் ச சாபம் பரஸு மஸிமிஷும்
ஸூலம் பாஸாங்குஸாப்ஜம்.
பிப்ராணம் வஜ்ரகேடௌ ஹல முஸல கதா
குந்த மத்யுக்ர தம்ஷ்ட்ரம்.
ஜ்வாலா கேஸம் த்ரிநேத்ரம் ஜ்வல தநல நிபம்
ஹார கேயூர பூஷம்
த்யாயேத் ஷட்கோண ஸம்ஸ்தம் ஸகல ரிபுஜந
ப்ராண ஸம்ஹாரி சக்ரம்.

ஸ்ரீ ஸுதர்ஸனர், ஷட்கோண மத்தியில் சக்கரம் திகழ "சக்ரம், குந்தம், க்ருபாணம், பாசம், அங்குசம், தண்டம், சக்தீ, சங்கம், கோதண்டம், பரசு, ஹலம், மூசலம், கதா, வஜ்ர, ஸுலாம்ச, ஹேதினீம்" என பதினாறு கைகளிலும் பதினாறு ஆயுதங்கள் ஏந்தி நம்முடைய சகலவித பயத்தினையும் போக்கி அருள்புரிகிறார். அரம், அக்ஷம், நாபி, நேமி என்கிற ஸ்ரீஸுதர்ஸன ஆழ்வான் அவயவங்களில் கிளர்ந்தெழும் ஸுதர்ஸனர் தர்ம அர்த்த காம மோக்ஷம் என்கிற நான்குவித புருஷார்த்தங்களையும் அளிக்க வல்லமை உடையவர்.

இவரை தியானித்து வருபவர்களுக்கு சகல பாக்யங்களும் அருளுவார். சத்ரு பயம் விலகும் 'ஸஹஸ்ராய ஹூம் பட்' என்ற மந்திரத்தைத் தினம் பூஜை அறையில் 16, 28, 108 வரையில் ஜபித்து வர சகல நன்மையும் நிச்சயம் உண்டாகும். இவரது அருள் பெற்றவர்கள் மனநிம்மதி நிச்சயம் பெறுவார்.

— சுவாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா



ஒரு தாயின் அனுபவம்

'சிங்கள் பேரண்ட்' என்று சொல்லப்படும் தாய் (அ) தந்தை மட்டுமே ஒரு குழந்தையை வளர்க்க நேரிடும்போது வாழ்வின் துயரம் தவிர குழந்தைக்காகவும் போராட வேண்டியிருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட ஒரு பிரச்னையை இங்கு பேசுகிறார் ஒரு பெண்மணி. சமுதாயச் சூழல்கள் மாறிவிட்ட நிலையில் சட்டங்களிலும் மாறுதல் தேவை என்பதை உணர்த்துகிறது இக்கட்டுரை.

இந்தியச் சட்டப்படி தந்தை தான் ஒரு குழந்தைக்குக் கார்டியன். தாய்க்கு, ஐந்து வயது வரை மட்டுமே வைத்துக் கொள்ள அனுமதி உண்டு. ஐந்து வயதுக்குப் பிறகு தந்தைக்குத்தான் குழந்தையை வைத்துக் கொள்ள சட்டம் இடம் தருகிறது. இது பழைய காலத்தில் படிக்காத இன்னொருவரைச் சார்ந்திருக்கும் பெண்ணிற்கு வேண்டுமானால் பொருந்தும். ஆனால் இன்று எல்லா நிலையிலும் ஒரு குழந்தையை வளர்க்க ஒரு பெண் தகுதி பெற்றிருந்தாலும் சட்டப்படி இதுதான் உண்மை. எனவே குழந்தையை தாய் எப்படி பரிவுற கவனிக்க முடியும்?

என்ன பெரிய படிப்பு படித்திருந்தாலும் குழந்தையைப் பிடுங்கி வந்தால் குழந்தைகளுக்குப் பிரச்னை என்பது தெரிந்து விட்டு வர வேண்டியிருந்தது.

சட்டப்படி குழந்தையை வைத்துக் கொள்ள வேண்டி என்ன செய்வது? வக்கீலின் ஆலோசனைப்படி விவாகரத்து வழக்கு முதலில் பதிவு செய்து, பிறகு Custody & guardianship of children பதிவு செய்தேன். (பின்னால் நிறைய பேர் சொன்னார்கள் Divorcee case பதிவு செய்துதான் இதைச் செய்ய

வேண்டும் என்று தேவையில்லையே. தனியாக குழந்தைகளைக் கேட்கலாமே என்றனர். ஆனால் இதில் ஒரு சிக்கல். மனைவி கணவனை விட்டுப் பிரியவில்லையே ஒன்றாகத் தானே இருக்கிறாள் என்று எதிர்வாதி வாதிட்டால் அதற்கு மறுப்பு – அத்தாட்சி divorcee suit ஒன்றுதானே?)

அந்தச் சின்ன வயதில் கோர்ட் கேசுக்காக பள்ளி செல்லும் குழந்தையை அதே யூனிபார்மில் கோர்ட்டுக்கும் சிறிது நேரம் வந்து (ஒரு நாள் லீவு போட வேண்டாமே) செல்லச் செய்யும் போது ஏற்படும் மன வேதனை, அனுபவித்தாலே புரியும்.

நாம் பெற்ற குழந்தைக்கு நாமே தண்டனை கொடுத்த மாதிரி, ஒரு புதிய இடத்தில் குழந்தை "திருதிரு"வென விழிக்கும் போது, "ஏம்மா, ஏன் இங்கு" என்று கண்ணாலேயே கேட்கும் போது, தாயாகிய நான், ஏன் உயிரோடு இருக்கிறேன் என்று நினைத்ததுண்டு.

கஸ்டடி கேசில் குழந்தையை விசாரிக்க நீதிபதி கோர்ட்டுக்கு வரச் சொல்வதால் இந்த வேதனை. நல்ல வேளை "இன்காமிரா அமர்வு" இருப்பதால் ஓரளவுக்கு நிம்மதி. கோர்ட்டில் பெண் குழந்தையை தற்போது பெரும்பாலான கேசுகளில் தாயிடம் விட்டு விடுகிறார்கள். ஆண் குழந்தைதான் தாயின் அரவணைப்பு கிடைக்காமல் அவதிப்படுகிறது. ``Paramount importance should be given to the childs feelings'' என்று சட்டத்தில் இருந்தாலும் நீதிபதிகள் குழந்தையால் எதையும் சரியாக தீர்மானிக்க முடியாது என்று தந்தையே குழந்தையை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று பெருவாரியாக தீர்ப்பு சொல்லி விடுகிறார்கள். தாயின் படிப்போ, சமூக அந்தஸ்தோ, ஒரு கணக்காக ஏற்பதேயில்லை. குழந்தைகள் இதனால் அதிகமாக மனக் கஷ்டம் அடைகிறார்கள்.

1956ல் பெண்களுக்குப் படிப்பு குறைவு, ஆனால் இன்று ஒரு பெண் நிச்சயம் ஆணுக்குச் சமமாக, குழந்தையை நன்கு வளர்க்க முடியுமே. சட்டம் மாற வேண்டாமா?

வெளிநாடுகளைப் போல தாய், தந்தை இவர்களில் யாரால் குழந்தையை நன்றாக வளர்க்க முடியும், குழந்தைக்கு யாரிடம் ஒட்டுதல் உள்ளது, எந்தக் காரணத்தால் தாய் தந்தை பிரிந்தனர் என்பதையெல்லாம் கணக்கிட்டு முடிவெடுக்க, சட்டம் திருத்தப்பட வேண்டும்.

இதையெல்லாம் கடந்து ஒரு குழந்தையை தாய் வளர்க்க ஆரம்பித்தால் பிறகென்ன சந்தோஷம் தானே? இல்லை இல்லை இனி தான் சங்கடங்களின் ஆரம்பம். தாய் அந்த ஊரை விட்டு வேறு ஊருக்குச் செல்கிறாள், குழந்தையைப் புதிய இடத்தில், பழைய வடுக்கள் தெரியாமல் வளர்க்கலாம் என்று.

இதற்கு முதல் நாடி ``TC'' சான்றிதழ். ஆனால் பள்ளியில் இதற்கு அப்பாவின் கையெழுத்து போட்டு வாங்க வேண்டும் இல்லையென்றாலும் குழந்தை தாயிடம் போய்விட்டது தெரிந்து, தந்தை டிஸியை ஸ்கூலில் கேட்டு வாங்கிப் போய்விட்டால் அந்தக் குழந்தையை எந்தப் பள்ளியில் தாய் சேர்க்க முடியும்? பள்ளியில் டிஸியைத்



இரண்டு கப் பொட்டுக் கடலையுடன், அரை கப் அரிசி மாவு, தகுந்த அளவு வரமிளகாய், பட்டை, கிராம்பு, சோம்பு, உப்பு, மஞ்சள் தூள் எல்லாம் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்றாக நைஸாக பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். புதினா இலையை நிழலில் உலர்த்தி, ஒரு கைப்பிடி அளவு நொறுக்கி இதில் கலந்து சுத்தமான பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வீட்டாரோ, விருந்தினரோ யாருக்கு என்றாலும் டிபன் தேவை என்றாலும் – வேண்டிய அளவு பொடியைத் தட்டில் கொட்டி லேசான தண்ணீர் தெளித்துக் கலந்து, எண்ணெயில் உதிர்த்தாற்போல போட்டால் புதினா, தூள் பக்கோடா மணக்க மணக்க ரெடி!

→ அசைவம் இருந்தால் வெங்காயம் நறுக்கி சேர்க்கலாம். இதையே மேலும் சிறிது தண்ணீர் விட்டு கலந்து வடைகளாகவும் பொரிக்கலாம். பொரித்த வடைகளை குருமா குழம்பில் போட்டால்... சப்புக் கொட்ட வைக்கும்.

பட்டை கரம் மசாலா வாசனை பிடிக்காதவர்கள் சீரகம், மிளகு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து பொடிக்கலாம். புதினா கிடைக்காத காலங்களில் கறிவேப்பிலையைப் பொறித்து நொறுக்கிப் போடலாம். பிசையும் போது (பிடித்தவர்கள்) ஓரிரு பூண்டுப் பற்களை தோலுடன் தட்டிப் போட்டுப் பிசையலாம்.

— எஸ். பட்டம்மா



தராமல் வைத்திருக்குமாறு தாய் கடிதம் போட்டாலும் அது செல்லுபடியாகாது. குழந்தையின் படிப்பினைக் கெடுத்து விட்டால், பள்ளிக்கு ஆர்வமாக செல்லும் குழந்தை எப்படி வீட்டில் இருக்க முடியும்?

தாயும் அதற்கு நல்ல எதிர்காலம் கொடுக்க முடியாது அல்லவா? எப்படியோ கரை சேர்ந்து படிக்க வைத்தால் ஒவ்வொரு இடத்திலும் சர்டிபிகேட்டில் Name of father/guardian தான். குழந்தை அம்மாவிடம் வந்து இதை எப்படி எழுதுவது என்று கேட்டுக் கொண்டேயிருக்கும். தற்போது பத்தாவது வகுப்பில் இந்த அவலம் நீக்கப்பட்டு தந்தை/ தாய்/கார்டியன் என்று இருக்கிறது.

குழந்தையை ஆவலாக வெளிநாடு அழைத்துச் செல்ல விரும்பினால், "பாஸ்போர்ட்" கிடைக்காது. தாய் தந்தை இருவரின் கையொப்பம் இருந்தால் மட்டுமே பாஸ்போர்ட். இது 18 வயது வரை. எனவே மேஜரானால் மட்டுமே பாஸ்போர்ட் கிடைக்கும். இல்லையென்றால் மறுபடியும் கோர்ட்டுப்படி ஏற வேண்டியதுதான்.

பெரும்பாலான பெண்கள் திருமணத்திற்குப் பிறகு கணவனது பெயரை சேர்த்துப் போட்டுப் பழகிவிடுகிறார்கள். (உதாரணம் உஷா உதூப் பிறகு உஷா ஐயர்). ஒரு பெயரில் பலகாலம் மக்கள் மத்தியில் பிரபலமான பிறகு கணவன் பெயரை நீக்கிப் பெயர் போடும்போது சொந்த பிரச்னை மக்கள் மத்தியில் அலச வாய்ப்பு அளிக்கப்படுகிறது. தேவையில்லாத விமர்சனங்களும் கிடைக்கும்.

"பயோடேட்டா"வில் ஆணைப் பற்றி எழுதும் போது மனைவியை "ஹவுஸ் வொய்ஃப்" என்று என்ன பிரபலமான பெண்ணானாலும் எழுதி முடித்து விடுகிறார்கள். ஆனால் பெண்ணிற்கோ, கணவரின் பெயர், தொழில், போன்ற பல விபரங்களைக் கேட்டு கொண்டேயிருப்பார்கள்.

திருமணத்திற்குப் பின் ஆண் பெண் இருவருமாகச் சேர்ந்து குடும்பம் நடத்தி ஆண் வெளியில், பெண் வீட்டிலும், வெளியிலும், வேலை செய்து, சேர்த்த பணத்தில் ஒரு சொத்தை ஆணின் பெயரில் வாங்கி விட்டால், பெண்ணால் எந்த உரிமையும் கொண்டாடவே முடியாது. வீட்டை விட்டு துரத்தினால் அவ்வளவுதான். தெருவில்தான் நிற்க வேண்டும். சட்டப்படி திருமணத்திற்குப் பின் கிடைத்த சொத்தில் சமபங்கு வேண்டும், இல்லையேல் பெண்ணின் கதி அதோகதிதான்.

குழந்தைக்குத் தாயிடமோ தந்தையிடமோ இருக்க தார்மிக உரிமையுண்டு. வழக்கு அப்பீல் இருக்கும்போது தாயிடம் குழந்தை வந்து விட்டால், தவறு என்று சொல்லி குழந்தையைத் தந்தையிடம், போ என்று தாய் அனுப்பிவிட வேண்டும். எந்தத் தாய்க்கு இப்படிச் செய்ய மனம் வரும்? இப்படிச் செய்யாவிட்டால், தந்தை "Contempt of Court" என்று கிரிமினல் வழக்கு தாயின் மீது போடலாம். கோர்ட்டும் இதற்குத் தண்டனையும் தாய்க்குக் கொடுக்கலாம். தாய்ப் பாசத்தை சட்டத்தைக் கொண்டு அறுத்துக் கொள்ள முடியுமா?

— மாளவிகா

இன்றைய நாகரீக வாழ்வில் தோன்றும் நோய்ப் பட்டியலில் அதிகமாக இடம் பெறுவது தோள் வலி, கழுத்துப் பிடிப்பு, இடுப்புப் பிடிப்பு, விலாப் பிடிப்பு, தொடை வலி, முழங்கால் வலி, எலும்பு தடம் புரள்வது, தேய்வது வீங்குவது. இவையெல்லாம் தசை இயக்கம் குறைவதால் ஏற்படுகின்றன. மனிதன்,

பெவர் என்றால் என்ன?



உடலை மூன்று வகையாக வளர்க்கிறான்.

1) உடலால் – உழைப்பால் பிழைப்பவரை கடுங்கோடை, பனி மழை தாக்காது. தூங்குவதற்கு மின் விசிறி தேவையில்லை. வெயிலில் கூல்டிரிங்க் வேண்டாம். எத்தனை நடந்தாலும் பெருமூச்சு விடுவதில்லை. இயற்கையுடன் நெருங்கிப் பழகி வாழ்ந்து வலிவுள்ள உடற்கட்டை தானாகவே பெறுகிறார்கள். பயிற்சி எதுவும் தேவையில்லை.

2) நல்ல படிப்பாளி, புத்திசாலி, உடற்பயிற்சி முறையாக செய்பவர் சிறு வயது முதல் சீராக எல்லாம் செய்து பழக்கப்பட்டவர். இவர்களது உடல் எந்த உடல் உழைப்பையும் ஏற்கத் தயங்காது. உடற்பயிற்சியைத் தானாகவே தொடருபவர். சொகுசாக இருக்கவும் முடியும்.

3) வாழ்க்கையில் சகல வசதிகளும் ஆரம்பம் முதலே உண்டு. புத்தி பலத்தால் மட்டுமே வாழ முடியும். உடல் உழைப்பு தேவையில்லை. உடல் மழுமழுவென்று இருக்கும். ஆனால் இவரை வெயிலில், பனியில் வெளியில் பார்க்க முடியாது. ஒரே களைப்பு, ஏஸி வேண்டும் பனியில், வெந்நீர்தான் வேண்டும். இவர் வெளித் தோற்றத்தில் மிக மிக அழகாக இருப்பார்.

இவரின் தோலின் அடியில் உள்ள கொழுப்பு மென்மையாக விரிந்து இருக்கும். ஆனால் இந்த உடலால் எந்த மாறுதலையும் தாங்க முடியாது. வெகு சீக்கிரம் களைப்பு, கொதிப்பு, அசதி ஏற்படும். ஏதோ ஒன்று இவரைப் படுக்கையில் அழுத்தும். இதனையெல்லாம் திருமூலர்,

"என்னை நன்றாக இறைவன்
படைத்தான்"

"உள்ளம் பெருங்கோயில்
ஊன் உடம்பு ஆலயம்"

என்று பல பாடல்களில்

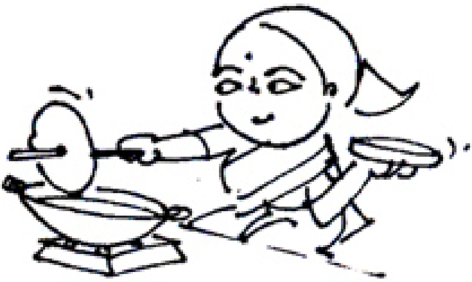
டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

விளக்கியுள்ளார்.

மூன்றாமவர்களுக்காகத்தானோ என்னவோ "உடம்பினை யான் இருந்து ஓம்புகின்றேன்" என்று நினைவூட்டுகிறார். இவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி தேவை என்பதனை நினைவூட்டுகிற வகையில்,

"உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம்
அறிந்தேன்,
உடம்பை வளர்த்தேன், உயிர்
வளர்த்தேனே"

என்று கூறுகிறார். இதற்கெல்லாம் தேவை சரியான உடற் பயிற்சி.



அப்பளத்தை பஞ்சிங் மிஷினில் வைத்து சிறு சிறு பொட்டு போல அழுத்தி எடுக்கவும். இதை எண்ணேயில் பொரித்து எடுத்து உப்புத் தூள், மிளகாய்த் தூள் தூவி சிப்ஸ் போல சாப்பிடலாம். சூப், ரசம் இவற்றிலும் மிதக்க விடலாம். பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

- ஆர். பாலா

இந்த உடற்பயிற்சிக்கும் அளவுண்டு, முறையுண்டு. உடல் வாகுக்கேற்ப, அவரவர் வாழ்க்கைத் துறை அமைப்பிற்கேற்ப பயிற்சிகளை வகுக்க வேண்டும். 20 நிமிட நேரத்தில் 2 கி.மீ. நடை, 20 நிமிட டென்னிஸ் விளையாட்டு, 20 நிமிட சைக்கிள் ஓட்டுதல், ஜாகிங் செய்தால் எல்லாமே ஒரே பயனைத் தரும். அவரவர் வசதிக்கேற்ப முடிந்ததைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

இதைத் தவிர சில தொழிலுக்கேற்ப சில உறுப்புகளுக்கு அதிக வேலையும் சிலவற்றிற்கு வேலையே இல்லாத நிலையையும் காணலாம். இதற்குத் தக்கவாறு முறையான பயிற்சிகளைக் கையாள வேண்டும்.

கோடையில் குழந்தைகளுக்கு லீவு நேரமானதால் பெரும்பாலான இடங்களில் உடற்பயிற்சி சென்டர்களில் குழந்தைகளுடன் பெரியவர்களும் சேர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வதைக் காண்கிறோம்.

யோகாசனம், எடை தூக்குதல், தண்டால் பஸ்கி, கிரிக்கெட், புட்பால், வாக்கிங் போகுதல் போன்று பல வகையான வகைகளில் உடலைக் கட்டாக வைத்துக் கொள்ள முயலுகிறார்கள். இதில் யோகாசனம் ஒருவித மருத்துவ சிகிச்சையாகவே செய்யப்படுகிறது. எனது மருந்து சீட்டுகளில் டயட், உடற்பயிற்சி என்று ஆரம்பித்து அடுத்தபடியாத் தான் மாத்திரை எழுதும் சூழ்நிலை தற்போது அதிகமாகிக் கொண்டேயிருக்கிறது. அதனாலேயே எனக்கு யோகாவில் ஆர்வம் ஏற்பட்டுள்ளது. நான், நன்றாக புரிந்து கொண்டால்தானே எனது நோயாளிக்கு விளக்க முடியும்.

யோகம் என்பதற்கு 'எண்ணங்களை' கடவுள் பால் வைத்தல்' என்று பொருள். யோகத்தைப் பற்றிக் கூற வந்த திருமூலர் அதனை எட்டு அங்கங்களாகப் பிரித்துக் கூறுகிறார். இதில் பிராணாயாமத்தை 14 பாடல்களில் வெகு அழகாக விளக்குகிறார். ஆசனங்கள் 108 என்பதனை

"உத்தமமாமுது ஆசனம் எட்டெட்டுப்
பத்தோடு நூறு"

என்று ஆசனங்களைப் பற்றிக் கூறுகிறார்.

இந்த ஆசனங்களை தக்க குருவின் பார்வையில் கற்கப்பட்டு தொடர்ந்து கையாளப் பட்டால் உடலும் மனமும் வலிவடைவதுடன், துக்கங்களால் பேதலித்துக் கொடிப் படையாமல் வாழலாம் என்கிறார்.

"தெளிவு குருவின் திருவார்த்தை கேட்டல்" குருவே இறைவன் அருளுக்கு வழிகாட்டி. குருவைக் காண்பதும், உபதேசம் கேட்பதும் தியானிப்பதும் தேவை. முருகனைப் பாடும் அருணகிரியார் கூட குகனை "குருவாய், வருவாய், அருள்வாய்" என்று பாடினார்.

பிராணாயாமம் பற்றி தனியே 14 பாடல்களைத் திருமந்திரத்தில் பார்த்தவுடன் இவ்வளவு விஷயம் இருக்கிறதே இதற்குரிய

வெற்றிக்கு வழி

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் ஈடல்வர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். ற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனு விக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் ிறு ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம்

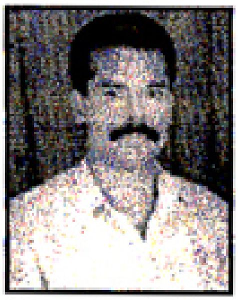


அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித ாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல ுறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

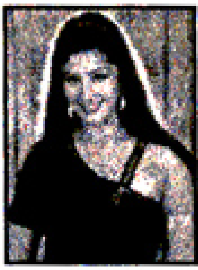
அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க் காலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி பான்ற 9 வகையான காரணிகளை ும் 12 வகையான இயக்கங்களை ும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் ூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். ுது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை டிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை ாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், நறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கண வன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொரு ளுக்கு அடிமை ஆகுதல். செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல் லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெற லாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண் டாகும். சிலர் கடைகளில் விற்கும் பல வகையான புத்தகங்களை வாங்கி தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன் பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல் லோருக்கும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.



AJITH(அஜீத்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக் கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண் டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால் தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம் பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என் பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டி யாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர் கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார் கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெய ரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி கணே சன், ரஜினி காந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மைகிட்டும். அந்த கால இராஜ ராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், செங்வேல் சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன் றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனை யாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதி லிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வள மாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலை யின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்
கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லார்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம்.
போன்: (04254) 87258, (098422)-13566.
விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.

மாட்டுக்கு ஊற்றும் கழனித் தண்ணீரில் (அதாங்க பழைய சோத்துத் தண்ணி, அரிசி களைஞ்ச தண்ணி) இன்னொரு பயனும் இருக்கிறது தெரியுமா? உங்க வீட்டுல இருக்கற துருபிடிச்ச ஜாரிணி, இடியாப்ப அச்சு, அருவாமணை, கத்தி போன்ற பொருள்களை நாலே நாலு மணி நேரம் மட்டும் இந்தத் தண்ணீரில் ஊறவையுங்கள். அப்புறம் எடுத்து ஏதேனும் ஒரு வேஸ்ட் துணியிலே துடைச்சிட்டு பாருங்கள்! அட....! எங்க போச்சு துரு எல்லாம்?

– அருணோதயா



மருத்துவ விளக்கம் கொடுக்கலாமே என்று கடந்த ஒரு மாதமாக சிந்தித்து பிராணா யாமம் என்றால் என்ன என்று பல நூல் களைப் புரட்ட ஆரம்பித்தேன். இதனை உங்க ளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

வெளியே ஓடித்திரியும் புலன்களை அடக்குவதே பிராணாயாமம். மூச்சை நிறுத் தியோ, மாற்றி விட்டோ செய்யும் பிராணா யாமங்களால் இயற்கையாக, மனம் அமைதி அடைகிறது.

கஷ்டப்படும் போது, "பிராணனே போகிறது", "பெரிய பிராணவஸ்தையாக இருக்கிறது" என்கிறோம். வெகுகாலம் கோமாவில் ஒருவர் இருந்தால் "பிராணன் போயாச்சா இல்லையா" என்று கேட்பதை கிராமப்புறங்களில் நடைமுறையில் காண லாம். ஆக்ஸிஜனை "பிராணவாயு" என்று கூறுகிறோம்.

ஆங்கிலத்தில் ''Vital Force'' என்று கூறு கிறோம். உடலின் ''Vital'' உறுப்புகளி லிருந்து கிடைக்கும் சக்திதான், உயிர் உடலில் இருப்பதை உணர்த்துகிறது. Brain Death என்று சொல்லும்போது இன்னும் உயிர் இருக்கிறது என்று பொருள். ஏன் என் றால் உயிர்நாடி உறுப்புகளான இருதயம் நுரையீரல்கள் தொடர்ந்து வேலை செய்து கொண்டே இருக்கின்றன. இவை வேலை செய்யாமல் நின்றால்தான் கிளினிகல் டெத் ''Clinical Death'' என்று சொல்கிறோம். உடலில் சூடு அடங்கியதைக் கொண்டே மரணம் முடிவு செய்யப்படுகிறது.

'உயிர்' என்றால் என்ன என்று, இன்று வரை மிகச் சரியாக விஞ்ஞானத்தாலும் கூற முடியவில்லையே. உயிர் போய் விட்டது என்பதனை, பிராணன் போய் விட்டது என்று சொல்லும் போது இரண்டும் ஒன்று தானா? உயிர் வேறு, பிராணன் வேறு, இது சரியா? இந்த கருத்து பேதங்கள் தொடர்ந்து வந்து கொண்டேயிருக்கின்றன.

''Gene'' for ''Cell Death'' ஆராய்ச்சி தற்போது முடிவடையும் நிலையில் உள்ளது. இந்த உயிரணு செல்களில் பரவி விட்டால் அந்தச் செல்கள் வேலைத் திறனை இழந்து விடும். எனவே இந்த ஜீன்கள் உண்டா வதைத் தடுத்து விட்டால், பிறகென்ன, எல் லோரும் சிரஞ்சீவிகள்தான். 124 வயது பெரியவர் பத்மவிபூஷண் பெறுவது ஆச் சரியமாக தோணாது அல்லவா?

இந்த "ஜீன்" இருப்பதைக் கண்கூடாகக் கருப்பையில் இருக்கும் நஞ்சில் (Placenta) காண முடிந்துள்ளது. பெங்களூர் Indian Institute of Science -ம், ஆஸ்திரேலியா University of Western Australia இவை இரண்டிலும் உள்ள மரபணு வல்லுனர்கள் முதல் மூன்று மாத கர்ப்பகால நஞ்சினில் உள்ள ஜீன்களும் கடைசி மூன்று மாதகால ஜீன்களும் மாறுபட்டுள்ளதைக் கண்டு பிடித் துள்ளனர்.

ஆராய்ச்சி தொடர்கிறது. இந்த ஜீன் என் னென்ன செய்யும் என்று சரியாக தெரிந்து விட்டால் கருச்சிதைவு, கர்ப்பத்திலேயே குழந்தை இறந்து விடுவது போன்றவற்றைத் தடுக்க முடியலாம். இது ஒருபுறம் இருக்க, பிராணாயாமம் பற்றி நாம் தொடர்ந்து பார்ப்போம்.

திருமூலர் பிராணனை உடலில் நிறுத்தி வைக்கச் சொல்லும் பாடல்களில் பொதிந் துள்ள மருத்துவ விளக்கங்களை எந்த அள வுக்கு விஞ்ஞான ரீதியாக விளக்கப்பட முடி யும் என்பதனைப் பார்த்தால், அழிவற்ற வாழ்விற்கு விடை ஏதேனும் கிடைக்கலாம் அல்லவா?



பெண்கள் குழப்பவாதிகளா?

அனிதா – இளம் கல்லூரி ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் நவநாகரீக மங்கை. ஆங்கிலப் புலமை மேலோங்கியிருந்ததால், அதையே பிரதானப் பாடமாக எடுத்துப் படித்து முதுகலைப் பட்டம் பெற்றவள். தான் படித்துப் பெற்ற கல்வியறிவை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் இவளைச் சுற்றி மாணவியர் கூட்டம் எப்போதும் இருக்கும். இவளது நடை, உடை, பேச்சு எதிலும் வெளிப்படும் தனிமுமும் நாகரீகமும் அவர்கள் மனதைக் கவர்ந்தன. தேர்ந்தெடுத்த உயர் ரக புடைவைகளையும், அதற்கு மேட்சாக சற்று நாகரீகமாக அவள் அணியும் ப்ளவுஸ்களையும் பார்த்து மாணவிகள் உற்சாகமடைவார்கள்.

அன்றைய தினம் தை வெள்ளிக்கிழமை. தோழிகள் சிலர் சேர்ந்து ஷாப்பிங் சென்றபோது மயிலை கற்பகாம்பாள் கோயில் வழியாக நடந்து புடைவை கடைக்குச் சென்றனர். அப்போது கோயிலில் இருந்து தனது மாமியாருடன் வெளியே வந்தாள் அனிதா. தழையத் தழைய கூந்தலைப் பின்னி மல்லிகைச் சரம் வைத்திருந்தாள். முகத்தில் மஞ்சளும் குங்குமமும் நிரம்பி வழிந்தது. சிக்கென கட்டிய மடிசார் புடைவை. காதில் வைரக் கம்மல், கைகளில் வளையல், கால்களில் மெட்டி, கொலுசு!

மாணவிகளுக்கு ஒரு நிமிடம் நம் கல்லூரி ஆசிரியை அனிதாவா இது என ஒரே குழப்பம். அனிதாவும் இவர்களைப் பார்த்துவிடவே "ஹலோ கேர்ல்ஸ் எங்கே இப்படி? அம்மா! இவங்கள்ளாம் என்னுடைய ஸ்டூடன்ட்ஸ்" என அறிமுகம் செய்து வைத்தாள். அடுத்த வாரம் திங்கட்கிழமை, கல்லூரிக்குள் அனிதா நுழைந்ததும் மண்டை வெடித்து விடுவது போல் இருந்த மாணவிகள் அவளைச் சூழ்ந்து கொண்டனர். "என்ன மேடம்? நீங்க அன்னிக்கு அப்படி டிரெஸ் பண்ணியிருந்தீங்க? எங்களால் நம்பவே முடியலை! உங்க மாமியார் அப்படி வரும்படி அதிகாரம் செய்தார்களா?"

"சேச்சே! நானே விரும்பி அணிந்து கொண்டதுதான்! அன்னிக்கு தை வெள்ளிக்கிழமை இல்லையா! நானும் மாமியாரும் கோயிலுக்குப் போய் பெண்களுக்கு மஞ்சள் குங்குமம் கொடுத்தோம்!"

"உங்களைப் பார்த்தா இதையெல்லாம் பின்பற்றுபவர் மாதிரி தெரியலையே மேடம். உங்க 'இமேஜ்' கொஞ்சம் குழப்பமானதாக இருக்கே!"

"எதை வைத்துச் சொல்கிறீர்கள்?"



"நுனி நாக்கில் ஆங்கிலம் பேசும் நீங்கள் ஸ்பஷ்டமாக ஸ்லோகம் சொல்வீர்களா? ஷிபான் புடைவை அணியும் நீங்கள் மடிசார் புடைவையிலா? குதிகால் செருப்பு அணியும் நீங்கள் மஞ்சள் பூசி மெட்டி, கொலுசு அணிந்தால் குழப்பம்தானே வரும்!"

"நீங்கள் நினைப்பது தவறு. இங்கு கல்லூரிக்கு வரும் போது நாகரீகமாக அணிந்து உற்சாகமாக பேசுவது உங்கள் இளமை வயதுடனும் பருவத்துடனும் என்னை ஒன்று படுத்திக் கொள்ள. வீட்டில் விசேஷத்தின் போது அதற்கேற்றபடிதான் உடை அணியணும். ஆங்கிலம் போதிக்கும் வாய் ஸ்லோகம் சொல்லக் கூடாதென சட்டமில்லை. நாகரீகம் என்பது மனதிலும், செயல்களிலும் இருக்க வேண்டும். முற்போக்கான எண்ணங்கள் இருந்தால், தெய்வ நம்பிக்கை, கலாசாரத்தில் ஈடுபாடு இருக்கக் கூடாதென அவசியமில்லை. சொல்லப் போனால், ஒன்றை ஒன்று கோர்த்துக் கொள்கிறது என்று கூட சொல்லலாம். எந்த இடத்திலும் உண்மை வெளிப்பட வேண்டுமே ஒழிய போலியாக நடந்து கொள்ளக் கூடாது!" என்றாள். தெளிவடைந்தது போன்ற உணர்வுடன் நகர்ந்தனர் மாணவியர்.

பிரபல நிறுவனமொன்றில் தலைமை பொறுப்பு வகிக்கும் ராஜசேகரின் மனைவி வசந்தா. தன் கணவரின் பதவியினாலும், பல சங்கங்களில் உறுப்பினராக விளங்குவதாலும் பிரபலமானவர். சமூக சேவையில் அதிக ஈடுபாடு இருந்ததால், தன் சக்திக்கு மீறி உடலாலும், பணத்தாலும் பலருக்கு உதவும் நல்ல குணம் கொண்டவர்.

கணவரின் பதவி நிமித்தமாக பல விருந்துகளில் கலந்து கொள்ள நேரிடும். இந்த மாதிரி நாட்களில் பல சமயம் முக்கிய விரத நாட்கள் வந்து முட்டிக் கொள்ளும். கூடிய வரை பழரசம் அருந்தி தள்ள நினைத்தாலும் சில சமயங்களில் வகையாக மாட்டிக் கொள்வார். வசந்தாவின் மகளுக்கு இது விந்தையாக இருக்கும். காலை முதல் மாலை வரை கார்த்திகை சோம வாரம் என பட்டினி கிடந்து சிவன் கோவிலுக்குப் போகும் அம்மா, அப்பா விருந்துக்கு வரும்படி அழைத்ததும் போவது ஏன்? இன்று விரத நாள்; வர முடியாது என்று கூறக் கூடாதா என்று குழம்புவாள். இதைப் பற்றி அம்மாவிடம் கேட்டபோது, வசந்தா கூறினார் –

"விரதம் காரணமாக காலை முதல் மாலை வரை பட்டினி கிடப்பது என் மன திருப்திக்காக. மாலை உன் அப்பா அழைத்ததும் போவது அவரது திருப்திக்காக. உன் அப்பாவின் பதவியினாலும், அந்தஸ்தினாலும் எனக்கு எத்தனை கௌரவம் கிடைக்கிறது? எத்தனை நிறுவனங்களைச் சேர்ந்தவர்களின் ஆதரவைப் பெற்று பல சமூக நல இயக்கங்களுக்கு உதவ முடிகிறது? பதிலுக்கு நான் என் விரதத்தை விட்டுக் கொடுத்தால் சாமி என்னைத் தண்டிக்க மாட்டார்.

"குழப்பமாயிருக்கிறதேம்மா!" சிணுங்கினாள் மகள் ப்ரியா.

"குழம்புவதற்கு ஒன்றுமில்லைம்மா! பெண் என்பவள் தன் விருப்பத்தை விட புருஷனின் விருப்பத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து வாழ்ந்தால்தான் வீட்டில் அமைதி இருக்கும்."

"அப்படியானால் நீ எதற்காக இந்த விரதமெல்லாம் இருக்கிறாய்? அரை குறையாக செய்வது தெய்வ குற்றமில்லையா?"

"நான் விரதம் இருப்பதில் பல பலன்கள் இருக்கின்றன. உடல் உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு கிடைக்கிறது. எனது அன்றைய ஒரு நாள் உணவு ஒரு ஏழைக்குப் போய் சேரட்டுமே! நாட்டின் பிரதமர் லால்பகதூர் சாஸ்த்திரி அந்த நாளில் சொன்னார். ஒரு வாரத்தில் ஒரு வேளை உணவை தியாகம் செய்து நாட்டின் ஏழ்மையை நீக்க உதவுங்கள் என்று. அந்த மாதிரி கருத்துகளை மனதில் கொள்வதோடு ஈஸ்வரனையும் ப்ரார்த்திக்கிறேன். அதற்காக மடிசஞ்சியாக என் விரதமும் கொள்கையும் தான் முக்கியம் என்று இருந்தால், விருந்தில் உன் அப்பாவின் கௌரவம் பாதிக்க நான் காரணமாய் விட மாட்டேனா? இதில் எனக்கு என்ன புண்ணியம் கிடைக்கும்!"

தாய் சொல்லும் கருத்தை ஆமோதித்தபடி அம்மாவை பெருமிதத்துடன் அணைத்தாள் ப்ரியா.

காலை ஒன்பது மணி. பிரபல ஹெல்த் ஜிம் ஒன்றில் ஆங்கில இசை சத்தமாக ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது. பெண்களும், பெண்மணிகளும் வயது வித்தியாசம் இல்லாமல் மேற்கத்திய இசைக்கேற்ப 'ஏரோபிக்ஸ்' நடன

பரீட்சை காலங்களில் வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களுக்கு நடுவே வரும் வாக்குவாதங்களையும் சிறு பூசல்களையும் தவிர்க்கவும். பரீட்சை எழுதப் போகும் குழந்தைகளின் மனநிலையை பெரியவர்களின் பூசல்கள் மிகவும் பாதிக்கும்.

– உஷா ஸ்ரீகுமார்





தவறான நோக்கத்துடன் கூறப்படுகின்ற ஓர் உண்மை என்பது, நீ கண்டு பிடித்துப் பயன்படுத்தும் எல்லா வகைப் பொய்களிலும் மோசமானது!

– பிளேக்

தகவல் : ஏ. முத்துலட்சுமி

அசைவுகளை செய்து கொண்டிருந்தனர். அவர்களுக்குக் கற்றுத் தரும் ஆசிரியை இந்து "ஜம்ப்! நிக்காதீங்க! உற்சாகத்தோட பண்ணுங்க! இளைக்க வேண்டாமா!" என்று கத்திக் கொண்டிருந்தாள். வகுப்பு முடிந்து சோர்வாக அமர்ந்திருந்த பெண் ஒருத்தி, "இந்து! காலையில் எட்டு மணிக்கு ஏன் உன் செல்ஃபோன் வேலை செய்யவில்லை. நான் மூன்று நான்கு முறை ட்ரை பண்ணினேன்!"

"எட்டு மணிக்கு நான் கோயில் போய்விடுவேன். ஆலயத்தின் அமைதியை செல்ஃபோன் மணி கலைக்கக் கூடாதுன்னு அதை அணைத்து விடுவேன்."

"உனக்கு அப்போது கிளாஸ் இருக்காதா?"

"ஏழரை மணி கிளாஸ் முடிந்து ஒன்பது மணி கிளாஸ் தொடங்குவதற்குள் ஒரு ரவுண்ட் எல்லா கோயில்களுக்கும் போய்விட்டு வருவேன்" என்றாள் இந்து.

அடுத்த வாரத்தில் ஒரு நாள் இந்து வகுப்பில் எல்லோருடனும் சேர்ந்து குதிக்காமல் சற்று சோர்வாக அமர்ந்திருப்பதைப் பார்த்து,

"உடம்பு சரியில்லையா! டல்லாயிருக்கே! தலைக்கு ஏன் குளிச்சே பின்னே?" என்று கேட்டாள் ஒரு மாணவி.

"உடம்பு சரியாத்தான் இருக்கு! இன்னிக்குப் பிரதோஷம். அதனாலே காலையில் இருந்து ஒன்றும் சாப்பிட மாட்டேன். மாலையில் சிவாலயத்தில் பிரதோஷ ஊர்வலம் பார்த்த பிறகுதான் சாப்பிடுவேன்" என்றாள் இந்து.

"உன்னைப் பார்த்தால் ஒன்னும் புரியவில்லை இந்து. குழப்பமாயிருக்கிறது."

"என்ன இருக்கு குழப்பமடைய?"

"இள வயதில் உள்ள நீ டைட்ஸ், டி-ஷர்ட் என அணிந்து 'ஏரோபிக்ஸ்' சொல்லித் தருகிறாய். உன் உற்சாகத்தைப் பார்த்து சற்று வயதாகி விட்ட சிலர் கூட உன்னுடன் சேர்ந்து குதித்து இளமையாக இருக்க முயற்சி செய்கின்றனர். திடீரென வயதானவர்கள் போல் கோயிலுக்குப் போகிறேன், விரதமிருக்கிறேன் என்கிறாய். குழம்பாமல் என்ன செய்ய?"

"'ஏரோபிக்ஸ்' இன்ஸ்ட்ரக்ட்ரஸ் என்பது என் தொழில். அங்கு நான் அந்தப் பயிற்சிக்கு ஏற்ப உடையணிய வேண்டும். உரத்த ஆங்கில இசைக்கேற்ப நான் குதித்தால்தான் உற்சாகமாக நீங்களும் பயிற்சி செய்வீர்கள். அதற்காக அமைதி உணர்வே என்னிடம் கிடையாது என்று அர்த்தமில்லை. உடலை ஒரு ஆலயமாக எண்ணி அதை போற்றி நல்ல நிலையில் வைத்திருங்கள் என்று உங்களுக்கு அறிவுரை கூறும் நான், என் மனதில் அமைதி நிலவ, என் பிரார்த்தனைகள் நிறைவேற ஆலயம் செல்கிறேன். விரதமிருக்கிறேன். என் உடையையும் என் தொழிலையும் வைத்து எடை போடுவதால் நீ குழப்பமடைகிறாய். ஒரு சாதாரணப் பெண்ணாக என்னை நினைத்துப் பார்த்தால் உன் மனம் தெளிவு பெறும்" என்றாள் இந்து.

அனிதா, வசந்தா, இந்து! இவர்கள் பெண் சமுதாயத்தின் சில பிரதிநிதிகள். மாபெரும் கடலாக விளங்கும் பெண்ணினத்தின் ஒரு சில துளிகள். இவர்களைப் போன்ற எண்ணற்றோர் இன்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். பலர் வாழ்ந்து எடுத்துக் காட்டாக விளங்கியுள்ளனர். பலரும் இவர்களைப் போன்றோரைப் பார்த்து நினைப்பது என்ன?

"சரியான ஹிபோகிரைட்! பார்த்தா ஒரு வேஷம்! பார்க்காத போது வேறு வேஷம்!" என்றுதான் கூறிக் கொள்வார்கள். இவர்களின் நடவடிக்கைகளைப் பார்த்து குழப்பமடைவார்கள். ஆனால் உண்மை என்ன? பெண் என்பவள் எந்த நிலைக்கும் வளைந்து கொடுப்பவள். தன் குடும்பத்திற்காக, கணவனுக்காக, தொழிலுக்காக, சமூகத்துக்காக தன் அடிப்படைக் கொள்கைகளை மாற்றிக் கொள்ளாமல் சூழ்நிலைக்கேற்ப தன்னை மாற்றிக் கொள்ளக் கூடியவள். வேஷமிட்டு யாரையும் ஏமாற்றுவதில்லை. மாறாக எல்லா பாத்திரங்களையும், அந்தந்த நிலைக்கேற்ப அழகாக, கண்ணியமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் திறமை வாய்ந்தவள். அனைவரின் மனமும் மகிழ வேண்டும் என்ற கருத்தினைக் கொண்டு வாழ்பவள். உடை, நடை, பேச்சு பழக்கத்தை வைத்து ஒருவரின் இயல்பை ஓரளவிற்கு ஊகிக்கலாம். ஆனால் இப்படி இருக்கக் கூடாதென்று நினைக்கக் கூடாது. பெண்கள் குழப்பவாதிகள் அல்ல! குழப்பவாதிகளாக இருக்கவும் கூடாது. தெளிந்த நீரோடை போன்ற மனதுடையவர்களாக இருக்க வேண்டும். திடமான உறுதியான கருத்துக்களை கொண்டு இருக்க வேண்டும். ஆனால் நாணல் போல் எல்லா வித சூழ்நிலைகளுக்கும் வளைந்து கொடுக்க வேண்டும். இந்தக் கடமை இன்றைய நவீன உலகில் பெண் சமுதாயத்தின் மூத்தவர்கள் முதல் இளம் பெண்கள் வரை அனைவருக்கும் உள்ளது.

— வர்ஷா



பட்டை விட்டேன்

எனக்கு வயது ஐம்பத்தியெட்டு ஆகிறது. 1975ல் என்று ஞாபகம். 'கல்கி'யில் தொடராக வந்து கொண்டிருந்த காஞ்சி பரமாச்சாரியாரின் அருளுரைகளை ஆர்வமாக படித்து வந்தேன். ஒரு இதழில் 'பல உயிர்களைக் (பட்டுப் புழுக்களை) கொன்று வரும் பட்டுப் புடைவையைக் கட்டுவதை ஒவ்வொரு பெண்ணும் விட்டு விட வேண்டும்' என்று கூறியிருந்தார் சுவாமிகள்.



தற்செயலாக, அதே வாரத்தில் கோ-ஆப்டெக்ஸ் எக்ஸிபிஷன் ஒன்று நடைபெற, அங்கு கணவருடன் போயிருந்தேன். அங்கு பட்டுப் புழுக்களின் மூலம் பட்டு எடுக்கும் முறையை செயல் விளக்கமாக ஒரு ஸ்டாலில் காட்டிக் கொண்டிருந்தார்கள். ஒரு பெரிய பெட்டியில் கொதிக்கும் வெந்நீரில் தத்தளிக்கும் பட்டு கூட்டுப் புழுக்களைப் பார்த்த மாத்திரத்தில் ஆச்சார்ய சுவாமிகளின் அறிவுரை மனதுள் மின்ன, உள்ளம் அந்தக் காட்சியில் துவண்டு போய் விட்டது.

வீட்டுக்கு வந்த பிறகு, விவரத்தை கணவரிடம் கூறி, இனி பட்டுப் புடைவைகளை கட்டுவதை விட்டு விடப் போவதாகவும், இருக்கும் பட்டுப் புடைவைகளை உறவினரிடையே பங்கிட்டு கொடுத்து விடப் போவதாகவும் கூறினேன். அவர் என் கருத்துக்கு உடனடி ஒப்புதல் அளிப்பார் என நான் நம்பியிருக்க, அவரோ,

"என் அண்ணிகள், அக்கா மற்றும் குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் பட்டுப் புடைவை கட்டிக் கொண்டிருக்கும் போது, நீ மட்டும் கட்டவில்லை என்றால் (நான் வீட்டில் கடைசி மருமகன்) அவர்களுக்கெல்லாம் கஷ்டமாக இருக்கும். ஆகவே புதியதாக எந்த பட்டுப் புடைவையும் எடுக்க வேண்டாம். இருப்பதை கட்டிக் கொள். நம் பிள்ளைகள் கல்யாணம் முடிந்த பிறகு இதை யோசிப்பது நல்லது" என்றார்.

அப்போதுதான் என் பையனுக்கு 12 வயது! பெண்ணுக்கு 8 வயது! ஆயினும் அவர்கள் திருமண வயதை எட்டு முன்பாக, என் மனதிலிருந்து பட்டுப் புடைவை ஆசையை அறவே துறப்பது என்ற முடிவுக்கு வந்தேன்.

தனிமையில் ஆலோசித்த போது இரண்டு விஷயங்களைப் புரிந்து கொண்டேன். ஒன்று குடும்பச் சூழல் காரணமாக பட்டுப் புடைவை கட்டுவதை விடுவது உடனடியாக முடியாது. இரண்டாவது, பட்டுப் புடைவை மீதுள்ள ஆசை அப்படி ஒன்றும் முழுதுமாக என் மனதை விட்டு நீங்கி விடவில்லை என்பது. என் கணவர் கூறிய திருமணங்கள் நடக்க மேலும் 15 வருடங்களாவது ஆகும். அதற்குள் என் மனதிலிருந்து பட்டுப் புடைவை

ஆசையை முழுதுமாக துறப்பது என முடிவு செய்து கொண்டேன். ஆனால் துறப்பது என்பதன் முழுமையான பொருள் அதன் பிறகு தான் எனக்குப் புரிய ஆரம்பித்து.

ஒருபுறம் சுவாமிகளின் அறிவுரையும், பட்டுப் புழுக்களின் அவதியும் கண்ணுக்குள் வரும். ஆனால் கடைகளிலோ அல்லது மற்ற பெண்கள் கட்டியிருக்கும் நல்ல காம்பினேஷனைக் கண்டாலோ பெண்களுக்கே உரித்தான பட்டு ஆசை ஏற்படுவதை என்னால் தவிர்க்க இயலவில்லை. ஆயினும் நான் இந்த 15 வருடங்களில் புதியதாக எந்தப் பட்டுப் புடைவையும் எடுக்கவில்லை. தீபாவளிகளில் காட்டன் புடைவைகளே எடுத்து வந்தேன். எவரிடமும் என் மனதுள் இருந்த தீர்மானத்தைச் சொல்லவுமில்லை.

இதனிடையே எனது நெருங்கிய தோழியான டாக்டர் அலமேலு, ஆசார்ய சுவாமிகளின் அறிவுரைப்படி பட்டுப் புடைவை கட்டுவதை அறவே தவிர்த்திருந்தார். அவரது உதாரணம் எனக்கு தைரியத்தை அளித்தது. மச்சினர்கள் வீட்டுக் கல்யாணங்களில் எனக்களிக்கப்பட்ட பட்டுப் புடைவைகளைக் கட்டும் போது, கூடவே, கொதிக்கும் நீரில் தத்தளித்த கூட்டுப் புழுக்களை எண்ணி, என் உடம்பும் தகிப்பது போல எண்ண ஆரம்பித்தேன்.

அதிலிருந்து 1991ல் என் பெண்ணின் கல்யாணம் வரும்வரை பட்டுப் புடைவை ஆசையை நான் விட்டு விட்டதாகவே எண்ணியிருந்தேன். ஆனால்... என் பெண்ணின் திருமணத்துக்காக சில புடைவைகள் எடுக்க புடைவைக் கடைக்குள் நுழைந்தபோது எனது 16 வருட வைராக்கியம் தவிடுபொடியாகிவிட, டார்க் பிரவுன் கலரில் மெருன் கலர் பார்டர், ஜரிகை புட்டா போட்ட புடைவை என்னைப் பார்த்து கண்ணைச் சிமிட்ட மீண்டும் பட்டுப் புடைவை ஆசையின் மாயவலையில் விழுந்தேன்!

அதை எடுத்து வந்த இரவு மகிழ்ச்சிக்குப் பதில் என் மனம் பட்ட பாட்டை விவரிக்க வார்த்தையில்லை. கல்யாண ரிஸப்ஷனில் அதைக் கட்டிக் கொண்ட போதும் சரி, அதன் பிறகும் சரி, மனதிலிருந்து உறுத்தலும் சுவாமிகளின் அறிவுரையின் ஞாபகமும் அதிகமாயின. இதனிடையே உறவினரல்லாத, நண்பர்களின் வீட்டுத் திருமணங்களில் காட்டன் கட்ட ஆரம்பித்திருந்தேன்.

1993ல் மகனது திருமணம். காமத்தை ஆளும் காமாட்சியின் ராஜ்யமான காஞ்சி யில் எல்லோருக்கும் பட்டுப்புடைவை செலக்ஷன்! பாசிக் கலரில் ஆரஞ்சு வர்ண பார்டர். மீண்டும் தடுக்கி விழுந்தேன். ஆசை யுடன் எடுத்தேன். எடுத்த விநாடி முதல் பட்டுப் புழுக்கள் என்னைக் கண்டனம் செய்வது போலவும், ஆசார்ய சுவாமிகளின் கனிவான முகம் "20 வருடமாகியும் உன்னால் இந்தச் சின்ன ஆசையை விட முடிய வில்லையா? இவ்வளவு தானா நீ?" என்று கேட்பது போலவும் தோன்ற - மனதுக்குள் குன்றிப் போய் விட்டேன்.

மகனின் திருமணத்தோடு பட்டுப் புடைவை கட்ட வேண்டிய கட்டாயக் கடமையும் முடிந்து விட, இனி எத்தனை அழகிய புடைவையைப் பார்த்தாலும் அதன் அழகை பார்த்து ரசிப்பேனே தவிர, 'நான் கட்டிக் கொள்ள எண்ண மாட்டேன்' என மனதுக்குள் திடமான உறுதி பூண்டு, எனது எல்லாப் பட்டுப் புடைவைகளையும் மகளுக்கும் உறவினர்களுக்குமாக மனதார எடுத்து அளித்த பிறகு இப்போது ஏழு வருடங்களாக மனதில் எந்தவித சலனமும் இன்றி, பட்டின் மீது விருப்பமும் இன்றி எல்லா விசேஷங்களிலும், திருமணங்களிலும் காட்டன் புடைவைகளையே கட்டி வருகிறேன்.

இதில் மற்றவர்களின் விமரிசனங்களைப் பற்றியும் கூறவே வேண்டும். 1. பட்டுப் புடைவை கட்டாவிட்டால் மற்றவர்கள் நம்மை மதிக்க மாட்டார்கள். 2. 'நீ ஒருத்தி பட்டு கட்டாவிட்டால் அத்தனை பட்டுப் புழுக்களும்



உருளை, சேனை போன்ற கிழங்கு ரோஸ்ட் செய்யும் போது, ஃப்ரிட்ஜில் இருக்கும் பிரட்டை உதிர்த்து கடைசியில் தூவி இறக்க செம ரோஸ்ட் ஆகிவிடும். கறியில் இருக்கும் கொஞ்ச நஞ்ச ஈரப்பதத்தையும் பிரட் தூள் இழுத்துக் கொண்டு விடும். கடலை மாவு தூவுவதை விட இது சுவையும் நன்றாக இருக்கும்.

– ஜெயஸ்ரீ

சாகாமலிருந்து விடுமா' என்ற இண்டலான கேள்வி. 3. பட்டுப் புடைவை கட்டுவதால் ஏழை பட்டு நெசவாளர்கள் பிழைக்கிறார்களே என்ற 'தர்ம நியாய' எடுத்துக்காட்டுகள். 4. இது ஒரு அனாவசியமான முடிவு என்று சிலர். - இவ்வாறாக உள்ளேயும் வெளியேயுமாக ஏகப் பட்ட விமரிசனங்கள்.

இதை சமாளித்த விதத்தைக் கூறினால் ஒரு வேளை உங்களுக்கும் பயன்படலாம். முதல் காரியமாக நான் காட்டன் புடைவை கட்ட ஆரம்பித்த பிறகு உறவினரிடமும் நண்பர்களிடமும் என் மதிப்பு அதிகமாயிற்றே தவிர, யாரும் என்னை அவமதிக்கவில்லை. என் ஒருத்தியால் அனைத்துப் பட்டுப் புழுக்களும் உயிர் பிழைக்காது எனினும் ஒரு சிலவாவது பிழைக்கும் அல்லவா? மேலும் நான் பகட்டாக உடுத்திக் கொள்வதற்காக பிற உயிர்களைக் கொல்லவில்லை என்ற ஆத்ம திருப்தியும் ஏற்படுகிறதல்லவா?

பட்டு கட்டுவதைப் பெண்கள் நிறுத்தி விட் டால் பருத்தியை நெய்து நெசவாளர்கள் பிழைக்க மாட்டார்களா என்ன? சிலர் இன் னொன்றும் கூறினார்கள், "நான் பட்டு கட்டு வதை நிறுத்துவதே அவளுக்குப் பெரிய பெருமை. அதனால்தான்" என்று.

நம்மைப் புரிந்து கொள்பவராக இருந்தால் உண்மையைக் கூறலாம். அல்லாதவர்களிடம் "பட்டு உடுத்தினால் எனக்கு அலர்ஜி வருகிறது அல்லது கஷ்டமாக" என்று எதையாவது சொல்லி சமாளிக்கலாம். மேலும், பட்டு உடுத்தினால்தான் ஒருவர் நம்மை மதிப்பார்கள் என்றால் அத்தகைய போலியான மதிப்பு நமக்கு எதற்கு? நமக்கு ஏற்படும் மதிப்பு நமது நற்குணத்தாலும் நன்னடத்தையாலும் அல்லவோ வர வேண்டும்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, நம் மனதில் திடமாக ஒரு கொள்கையை ஏற்றுக் கொண்ட பிறகு மற்றவர் விமர்சனங்கள் ஒரு பொருட்டு அல்ல. தவிரவும் ஒரு பட்டுப் புடைவைக்காக செலவழிக்கும் மூவாயிரம் ரூபாயில் நாலைந்து அழகிய பட்டைத் தோற்கடிக்கும்படியான காட்டன் புடைவைகளை வாங்கி விடலாம்!

ஆக, பட்டுப் புடைவை ஆசையை அறவே வென்ற பிறகு இன்றைக்கு என் மனம் லேசாக இருக்கிறது. மனது பட்டுப் போல மிருதுவாக இருக்கிறது. ஆசார்ய சுவாமிகளின் உபதேசங் களில் ஒன்றையாவது என் வாழ்நாளில் கடைப் பிடிக்க முடிந்ததில்!

— குமாரி சோமசுந்தரம்

நமது ஆரோக்கியம் நம் கையில்!

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்



சமையலைப் பத்தி பேசாம இவ எதுக்கு ஆரோக்கியத்தைப் பத்தியெல்லாம் பேசறான்னு நினைக்கிறீங்களா? சுவையான சமையலை சத்தானதா கொடுக்க வேண்டியது நமது கடமையல்லவா? அதுவும் பிற்கால சந்ததியர் நம்மை விட ஆரோக்கியமாக, சுறுசுறுப்பாக இருந்தாலொழிய மிக வேகமாக மாறிக் கொண்டே வரும் இந்த உலகத்தில் அந்த ஓட்டத்திற்கு ஈடு கொடுக்க முடியாமல் போகலாம்.

அதுவும் இப்போது கொளுத்தும் வெயில் வேறு. ஒரு சிலருக்கு இன்னும் பரீட்சை முடியவில்லை. பல குழந்தைகள் லீவ் விட்டு வீட்டில். ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை வந்து 'என்ன இருக்கு சாப்பிட?' என்பார்கள். படிப்பு, கணிப்பொறி, தொலைக்காட்சி இவற்றில் மட்டும் உட்கார்ந்து செய்யும் வேலை. வெளியில் சென்று முன்பு போல ஓடியாடி விளையாடுவது குறைந்து கொண்டே வருகிறது.

அவர்கள் அளவிற்கு அதிகமாக சாப்பிட்டு குண்டாகி விடாமல் சுறுசுறுப்பாக, ஆரோக்கியத்தோடு இருக்க நாம்தான் உதவி செய்ய வேண்டும். வெயில் அதிகமாக இருப்பதால் வேர்த்துக் கொட்டி சீக்கிரமாக களைப்பாக ஆகி விடுகிறோம். அதற்காக விதவிதமாக ஜூஸ், ஐஸ்கிரீம், மில்க் ஷேக் எல்லாம் செய்து எப்படியாவது களைப்பை நீக்க முயற்சிக்கிறோம். ஜூஸ் குடித்தால் அரை மணி நேரத்தில் ஜீரணமாகி விடுகிறது. அதையே பழ சாலட் ஆகக் கொடுத்தால் வைட்டமின் சத்தோடு நார்ச் சத்தும் சேருவதால் மலச் சிக்கல் வராமல் தடுக்கிறது.

பழ சாலடுகளை பலவகையாக செய்யலாம். வெறுமனே பழங்களை அரிந்து சர்க்கரை சேர்த்து குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கலாம். அதோடு மில்க் மெயிடு, கடைந்த பாலேடு, ஐஸ்கிரீம் கலந்தும் கொடுக்கலாம். ஜெல்லி, கஸ்டர்டு போன்றவைகளை செய்து மாற்றி மாற்றி கிளாஸ் டம்ளரில் நிரப்பவும். வறுத்த பருப்பு வகைகளை தூவவும். கடைசியில் சிறிது ஐஸ்கிரீம் மேலே போட்டு செர்ரிப் பழங்கள் அலங்கரித்து வேஃபர் பிஸ்கட் சொருகிக் கொடுத்தால் ருசியான, சத்து மிகுந்த ஸ்பெஷல் ஃப்ரூட்



சாலட் ரெடி. வேண்டாமென்று மறுப்பவர்களே இருக்க முடியாது.

பழ சாலடுகளில் 'சாட்' போல உப்பு, மிளகுத்தூள், சாட் மசாலாத் தூள் எலுமிச்சை ஜூஸ் சேர்த்தும் பரிமாறலாம். பழங்களில் தயிர்ப் பச்சடி செய்யலாம்.

இதையே டெஸர்ட் போல வேறு விதமாக உறைய வைத்த சாலட் அதாவது 'மோல்ட்டு ஃப்ரூட் சாலட்', என்று செய்யலாம்.

அதற்கு ஜெலடின் அல்லது கடல் பாசி எனப்படும் சைனா கிராஸ் உபயோகப்படுத்தி 'ப்ரூட் மோல்ட்' செய்யலாம். இது மிகமிக ருசியாக இருக்கும். எந்தவிதமான பழ ஜூஸையும் இதற்கு உபயோகப்படுத்தலாம்.

ஆரஞ்சு ப்ரூட் மோல்டு

தேவையான பொருட்கள் :

கடல் பாசி எனப்படும் சைனா கிராஸ் – 10 கிராம்
தண்ணீர் – 1 கப் (ஆழாக்கு (அ) 200 மிலி)
சர்க்கரை – ¾ கப்
கமலா ஆரஞ்சு ஜூஸ் – 1½ கப்
ஆரஞ்சு கலர் – 2 சிட்டிகை
தேன் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
எலுமிச்சம்பழம் – 1
உப்பு – 1 சிட்டிகை
பொடியாக அரிந்த பழவகைகள் – 2 கப் (ஆப்பிள், மாம்பழம், வாழைப்பழம், விதையில்லாத திராட்சை போன்றவை)
உலர்ந்த திராட்சை மற்றும் வறுத்த பருப்புகள் – விருப்பத்திற்கேற்ப

செய்முறை :

சைனா கிராஸை பொடியாக அரிந்து ஒரு கப் தண்ணீரில் 10 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும்

அதை கைகளால் மசித்தோ அல்லது மிக்ஸியில் போட்டோ கூழாக்கவும்.

கமலா பழங்களை சாத்துக்குடி போல மத்தியில் அரிந்து ஜூஸ் பிழிந்து வடிகட்டவும்.

அளந்து 1½ கப் இருக்குமாறு ஒரு கிண்ணத்தில் ஊற்றவும்.

அதில் தேன், உப்பு, எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ், கலர் சேர்த்து கலந்து பொடியாக அரிந்த பழங்களையும் வறுத்த பருப்புகளையும் சேர்க்கவும்.

ஒரு கப் தண்ணீரை அளந்து அடிகனமான வாணலியில் ஊற்றி சூடாக்கவும்.

தண்ணீர் கொதிக்கும் போது மசித்த சைனா கிராஸை சேர்க்கவும்.

அவ்வப்போது கிளறி விட்டுக் கொண்டே மிதமான தணலில் கொதிக்க விடவும்.

சைனா கிராஸ் முழுவதும் கரைந்து, கரைசல் பளபளவென்று வரும் போது சர்க்கரை சேர்க்கவும்.

சர்க்கரை கரைந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆரஞ்சு ஜூஸ் கலவையில் சேர்க்கவும்.

வெண்ணெய் தடவிய வட்ட வடிவ கேக் பாத்திரத்தில் அல்லது பீங்கான் பாத்திரத்தில் ஊற்றி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். (Ring mould is ideal)

பரிமாறுவதற்கு முன்பு தலைகீழாக பரிமாறும் தட்டில் கவிழ்த்துப் பரிமாறவும்.

மத்தியில் மற்றும் சுற்றிலும் பழங்களை உபயோகப்படுத்தி அலங்கரிக்கவும்.

மேலே சிறிது கடைந்த பாலேடு கூட சேர்க்கலாம்.

ஐஸ்கிரீமோடு விருந்தின் கடைசியில் பரிமாறலாம். சிறிய கிண்ணங்களில் ஊற்றி தனித்தனியாகவும் பரிமாறலாம்.

மாற்று செய்முறை :

1. ஆரஞ்சு ஜூஸிற்குப் பதிலாக தர்பூஸ் ஜூஸ் அல்லது திராட்சை ஜூஸ், எலுமிச்சை ஜூஸ் உபயோகப்படுத்தலாம். அதற்குத் தகுந்த கலர் சேர்க்கவும்.

2. பைன் ஆப்பிள் ஜூஸ் உபயோகப்படுத்தினால் டின்னில் உள்ள ஜூஸையே உபயோகப்படுத்த வேண்டும். புதிய பைன் ஆப்பிளிலிருந்து தயாரித்த ஜூஸ் உபயோகப்படுத்தினால் புட்டிங் கெட்டிப்படாமல் போகலாம்.

3. அந்தந்த காலங்களில் கிடைக்கும் பழங்களை உபயோகப்படுத்தவும்.

கவனிக்க :

* சைனா கிராஸ் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிய சில நிமிடங்களிலேயே உறைந்து விடும். அதனால் சீக்கிரமாகக் கலந்து வேறு கிண்ணத்திற்கு மாற்ற வேண்டும்.
* சைனா கிராஸ் பொடி கடைகளில் கிடைக்கிறது. அதை உபயோகப்படுத்த வேண்டாம். மெல்லிய வெள்ளை நிற நீட்டுகளாகக் கிடைக்கிறது. அதை உபயோகப்படுத்தவும்.
* கடல் பாசியில் புரதச் சத்து, ஐயோடின் சத்து, இரும்புச் சத்து உள்ளது.
* 10 கிராம் கடல் பாசியில் 5 கப் திரவத்தை உறைய வைக்க முடியும்.
* பொதுவாக எல்லா பழங்களிலும் வைட்டமின் சத்து, தாது உப்புக்கள் சிறந்த அளவில் உள்ளன.
* ஆரஞ்சுப் பழத்தில் வைட்டமின் சி, மாம்பழத்தில் வைட்டமின் 'ஏ', இதைப் போல வெவ்வேறு வைட்டமின்கள் உள்ளதால் ஒரு 'பழ சாலட்'டில் எல்லாவற்றையும் உபயோகப்படுத்துவதால் தனித்தனியே உண்பதைவிட பலவித வைட்டமின்கள் நமக்கு ஒரே உணவில் கிடைக்கிறது.
* அதோடு நார்ச்சத்து கிடைப்பதால் மலச்சிக்கல் வராமல் குடல் நன்றாக வேலை செய்ய உதவுகிறது.

படிகாரத்தைப் பொடி செய்து எறும்புப் புற்றில் தூவுங்கள். சிறிது நேரத்தில் எறும்புக் கூட்டமே மாயமாய் மறைந்து விடும்.

– உஷா



குழந்தையின் பார்வையில்



அப்பா அம்மா சண்டை என்பது சில குடும்பங்களில் குழந்தைகளுக்குப் பழக்கப்பட்டு விடுகிறது. பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கு, இதன் தாக்கம் பெற்றோர்கள் பிரிந்து விட்டால் மிகவும் அதிகமாகவே இருக்கும். பிரபலங்களின் குழந்தைகளாக இருந்து விட்டால் கேட்கவே வேண்டாம்.

தீக்காயம், வெட்டுக் காயம் ஏற்பட்டு தாய் வேதனைப்படும் பொழுது, குழந்தைகள் என்ன செய்து தனது தாயின் வேதனையைக் குறைக்கலாம் என்று, அருகில் உட்கார்ந்து, தாயின் முகத்தையே பார்க்கும். தாயும் குழந்தையின் வேதனையை உணர்கிறாள். 'நீ விளையாடப் போ' என்று சொன்னால்தான் குழந்தை போகும், இல்லையென்றால் அந்த துக்கத்திலேயே உறைந்து, தூங்கிவிடும்.

சில சமயம் இந்தத் தாயின், வேதனையை, சில விளையாட்டு குழந்தைகள் உணராமல், ஏதாவது வேண்டும் என்று கேட்டு விட்டால் தந்தையின் மீதுள்ள கோபத்தை, குழந்தையின் மீது காட்டி நையப் புடைத்து விடும் தாய்மார்களும் இருக்கிறார்கள்.

ஒரு வீட்டில் பெரிய அலறல் சத்தம் கேட்டது. என்னவென்று போய்ப் பார்த்தால் 12 வயது பையனை கொள்ளிக் கட்டையில் தொடையில் இழுத்துச் சூடு வைத்து விட்டாள் தாய். ஏனென்று கேட்டபோது,

''இப்படித்தான் இவனது அப்பா என்னைச் செய்து விட்டான். இவனைப் பார்த்தபோது அப்பாவின் ஞாபகம் வந்து ஆத்திரத்தில் இப்படிச் செய்து விட்டேனே'' என்று கூறி அழுதாள்.

தாய் தந்தை பிரிந்து இருப்பின், தாயைப் பார்க்க எப்படியும் குழந்தை ஆவலாகவே இருக்கும். தாய் சாப்பிட்டாளா, தூங்கினாளா என்றெல்லாம் கேட்கும். சில சமயம் தனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட உணவுகளை மறைத்து எடுத்து வைத்துச் சமயம் கிடைத்தால் தாயிடம் கொடுத்து சந்தோஷப்படும்.

தந்தையோ தாயைப் பார்க்கக் கூடாது என்று கண்டித்தால் ஏக்கம் அதிகமாகுமே தவிர குறையாது. இப்படிப்பட்ட சமயத்தில் ஸ்கூல் வாசல்தான் தாய், குழந்தை சந்திக்கும் இடமாக அமைகிறது. மற்ற குழந்தைகள் ''ஆன்ட்டி ஏன் இப்பல்லாம் அடிக்கடி ஸ்கூலுக்கு வர்றீங்க''

என்று கேள்வி கேட்கும்.

பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையோ, தாய் இவர்களிடம் உண்மையைச் சொல்லி விடுவாளோ என்ற பார்வையில் பரிதாபமாக நிற்கும்.

பள்ளி ஆசிரியர்கள் சிலர் குழந்தையை வகுப்பில், நடைபாதையில் குழந்தையை நிற்க வைத்து வம்பு விசாரிப்பதும் உண்டு. எட்டாவது வகுப்பிற்கு மேல் போன குழந்தையானால் இதனால் மிகவும் அவமானப்பட்டதாகக் கருதும். ட்யூஷனுக்குக் குழந்தையை அனுப்பினால் புத்தகத்தை திறக்கும் முன் - தாய், தந்தை பிரிவைப் பற்றிப் பேசி குழந்தைக்கு மூடு அவுட் ஆக்குவார்கள்.

பரிசு வாங்கும் குழந்தையாக இருந்தால் 'அம்மா நீ எப்படி அப்பாவுடன் வருவாய்' என்று கவலைப்படும். மற்ற குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர் சேர்ந்து வரும் பொழுது தனக்கு மட்டும் வரவில்லையே என்ற ஏக்கமும் குழந்தையை வாட்டும். ஸ்கூலில் எதற்காவது அப்பாவைக் கூட்டிக் கொண்டு வா என்று சொல்லி விட்டால் அந்தக் குழந்தையின் முகம் சுருங்கி விடும். ஆனால் அப்பா தன்னுடன் இல்லை என்று சொல்லுவதை அவமானமாகவே குழந்தை கருதும், மற்ற மாணவர்கள் கேலிப்படுத்துவார்கள் என்று கூட குழந்தை நினைக்கிறது.

தந்தையோடு வளரும் குழந்தைகளின் சுதந்திரம் அதிகமாக பாதிக்கப்படும். கண்ணில் பயம், ஏக்கம் எப்பவும் இருக்கும். தேவை யானதை கேட்க தாயிடம் இருக்கும் உரிமை தந்தையிடம் இருக்காது. ஏற்கெனவே எரிச்சலில் இருக்கும் தந்தையும் குழந்தையின் தேவைகளை அதிகம் புரிந்து உதவுவதில்லை. இதுவே குழந்தைக்குத் தாயின் ஏக்கத்தை அதிகமாக்கும். தாயிடம் குழந்தை வளரும் போது அதற்கு எல்லாம் கிடைக்கும். ஆனாலும், மற்ற குழந்தைகள் மத்தியில் தனது 'இமேஜ்' குறையாது இருக்க வெளியளவில் தன்னுடன் தந்தை முக்கியமான நேரத்தில் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கும்.

பத்தாவது சான்றிதழ் முதல் பக்கம் பூர்த்தி செய்ய குழந்தையின் கையில்தான் பாரம் கொடுத்து அனுப்புகிறார்கள். அதில் தந்தையின் பெயர்... என்று பார்த்தவுடன் குழந்தைக்குக் கலக்கம். அப்பா தன்னுடன் இல்லையே எப்படிப் பெயரைப் போடுவது என்று குழம்பும். பெயரைப் போட்டு

விட்டால் பின்னால் அப்பாவைக் கூட்டிவா என்றால் என்ன செய்வது? இப்படிப்பட்ட ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் வேதனைகளைக் கொடுக்கிறது பெற்றோரின் பிரிவு. பிரியும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் இப்படியெல்லாம் வேதனைப்படுமே என்று நினைத்தா பார்க்கிறார்கள்?

ஆண் குழந்தை வேண்டும் என்று ஆசை ஆசையாய் குழந்தையை வேண்டிப் பெறுபவர்கள், தான் பெற்ற குழந்தை கஷ்டப்படுமே என்று நினைப்பது இல்லை. குழந்தைகள் கஷ்டப்படுமே எப்படி விட்டுச் செல்வது என்று நினைத்து நினைத்து தொடர்ந்து துன்பத்தைத் தாங்கி கொண்டேயிருக்கும் பெண்கள் எத்தனை பேர் இருக்கிறார்கள்!

பிரிந்த பின் கோர்ட் சென்று குழந்தையைப் பெற வேண்டுமானால் குழந்தையும் கோர்ட்டுக்கு வர வேண்டும். காலை ஸ்கூல் போய் விட்டு மதியம் கோர்ட்டு செல்லும் குழந்தை, என்ன கேட்பார்கள், என்ன சொல்வது என்று தயங்கும். எப்படியானாலும் எந்தக் குழந்தையும் இருவருமே வேண்டும் என்றுதான் சொல்லும். குழந்தையை சமாதானமாக ஆதரவாக கேள்வி கேட்கும் நிலையும் மிக மிகக் குறைவு. பொதுவாகக் கேட்கப்படும் கேள்விக்குத் தெளிவாக வேகமாக பதில் வராது. மென்று முழுங்கி தெளிவற்ற பதிலைத்தான் எந்தக் குழந்தையும் சொல்லும்.

தனியாக, தெளிவாக, உட்கார வைத்து, அமைதியாக ஆதரவாகக் கேட்டால் குழந்தை வீட்டில் நடப்பதை அழகாகவே விவரிக்கும். என்னதான் தாயோ தந்தையோ உரு ஏற்றினாலும் அது கைகொடுக்காது. தனது நிலை என்ன என்பதனை 10 - 12 வயதான குழந்தை நன்றாகவே சொல்லும்.

வழக்கு நடக்கும் போது பலநேரங்களில் ஆண் வக்கீல்கள், நீதிபதிகள் சட்டென்று உதிர்க்கும் சில முத்தான வார்த்தைகள் அவர்களது "கருத்துக்களை" அழகாகவே முத்திரை யிடும். "படித்ததனால், சம்பாதிப்பதனால்தான் தற்போது இப்படிப்பட்ட கேசுகள் அதிகமாகி விட்டன" என்று உயர் நீதிமன்ற நீதிபதியே சொன்னால் என்ன செய்யலாம்?

தீர்ப்புகள் கொடுக்கும் போது அது குழந்தையை எந்த அளவுக்குப் பாதிக்கும் என்று நினைத்துப் பார்க்காமல் கொடுக்கப்படும் தீர்ப்புகளும் உண்டு. பள்ளியாண்டின் நடுவில் ஒரு தீர்ப்பு வழங்கும் போது, குழந்தையை தந்தை தற்போது உள்ள பள்ளியில் இருந்து நீக்கி டிஸி பெற்று அவர் விருப்பப்பட்ட பள்ளியில் சேர்க்கலாம் என்றால் அது குழந்தையின் பள்ளிப் படிப்பை எவ்வளவு தூரம் பாதிக்கும்?

தவிரவும் குழந்தையை ஸ்கூலுக்கு லீவு போடு என்னும் போது எனக்கு டெஸ்ட் உள்ளது முடியாது என்று அழும்போது வேதனையாகவே இருக்கும். மற்ற குழந்தைகளும் ஏண்டா லீவு என்பார்கள். டீச்சர் திட்டுவார். ஒவ்வொரு முறையும் நான் கோர்ட்டுக்குப் போகிறேன் என்று பெருமையுடன் குழந்தை சொல்ல முடியுமா என்ன?

சாதனை படைக்கும் குழந்தை தனது சாதனையை தாய் தந்தை இருவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளவே ஆசைப்படும், அந்த நேரத்திலும் குழந்தை தந்தை தன்னை வாழ்த்தவில்லையே என்றுதான் மனம் வருந்துகிறது.

மொத்தத்தில் பிரிந்து வாழும் தம்பதியை விட பிரிக்கப்பட்ட குழந்தையின் பாடு படு திண்டாட்டம். இதிலும் இரு அக்கா, தங்கை, தம்பி குழந்தைகள் வேறு வேறு இடத்தில் இருந்தால் இன்னும் கஷ்டம்.

— நிஷா



குலோப் ஜாமூன் போட்ட ஜீராவில் மைதா, சிறிது வெண்ணை சேர்த்துப் பிசைந்து, பெரிய சப்பாத்திகளாக இட்டு சின்ன டப்பா மூடி கொண்டு வட்ட வட்டமாக கட் பண்ணி (சிப்ஸ் போல்) எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து, லேசாக மிளகுப் பொடி, உப்பு தூவி சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

- சுமதி செங்குட்டுவன்

ப்பா போல மூளை, ஆனால் குழந்தையின்
ழுக்க முழுக்க உங்கள் கையில்.

ாய்ச்சி செய்யப்பட்டு நிரூபிக்கப்-
-டுள்ளது.

பீடியா சூர் டாரைன் மற்றும்
கார்னிடின் பெற ஒரே வழி.
இத்துடன், புரதம்,
கார்போஹைடிரேட்ஸ்,
இரும்பு சத்து, விட்டமின்கள்,
தாதுக்கள் மற்றும் பல

பாஷாக்கு வளம்கொண்ட பீடியாசூர்,

CLINICALLY PROVEN

போதுமான அளவு விட்டமின் டி, ால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் (உகந்த விகிதத்தில்) ஆகியவைகளை காண்டுள்ளது. இது எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவுவதுடன் தாதுப்பொருட்கள் ம்சீராக வைக்கவும் உதவுகிறது. வளர்ச்சிக்கு உதவும் வளமான இரும்புச்சத்து மற்றும் விட்டமின்கள் ஆகியவைகளை கொண்டுள்ள பீடியாசூர் கவனித்தால் ஏற்படும் தளர்வு, காயம் ஆற்றுதல் மற்றும் பிற மருத்துவ சேவைகளில் போது ஏற்படும் தேவைகளை



கவனித்துக்கொள்ளுகிறது. மேலும் பாலில் உள்ள லாக்டோசை ஜீரணிக்க முடியாத குழந்தைகளுக்கு கூட உகந்ததாக இருக்கும் வகையில் இது விசேஷமாக தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

சுவை நிறைந்த பீடியாசூர்- ஒரு
கிளாஸ் [225 மி.லி] ஒரு வேளை
உணவையொத்த போஷாக்கை
உங்கள் குழந்தைக்கு தருகிறது

சாதாரண கிளாஸில், தண்ணீர் ஊற்றி 5 தேக்கரண்டி பீடியாசூரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேர்க்கவும். கரையும் வரை நன்றாக கலக்கவும்.

பீடியாசூர் - போஷாக்கு
தயாரிப்புகளில் உலகில் புகழ் பெற்ற
அபோட் லேபரட்டரிஸின் ஒரு
சாதனை

எனவே தாய்மார்களே, காலை உணவின் போதோ, பள்ளிக்கூடம் விட்ட பின்னரோ அல்லது படுக்கைக்கு போகும்முன்னரோ எப்பொழுதெல்லாம் அவன் ஒழுங்காக சாப்பிடாமல் உள்ளானோ, அப்போதெல்லாம் உங்கள் கண்மணிக்கு பீடியாசூர் அனுகூலங்களை ஊட்டுங்கள். உங்கள் குழந்தையின் எல்லா வகையான வளர்ச்சி என்று வரும்போதும் பீடியாசூர் உங்களுடன் இருக்கிறது என்று நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்.

நம்பிக்கையுடன்





சில்லறை மற்றும் மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கிறது.

ABBOTT

R.K.SWAMY/BBDO AL 0066/TAM

பீடியா சூர் பற்றி அபோட் லேபரட்டரீஸ் இடமிருந்து இலவச கையேடு பெற இந்த பதில் படிவத்தை வெட்டி நிரப்பி கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

பெற்றோர் பெயர் : திரு/திருமதி________ தொலைபேசி (வீடு)________ தொலைபேசி (அலு)________

குழந்தையின் பெயர் :________ பிறந்தநாள்________ இப்போது குடிக்கும் ஆரோக்கிய பானம்________

முகவரி:________

பள்ளிக்கூடம்________ மருத்துவர் பெயர்________ தொலைபேசி (அலு)________

அபோட் லேபரட்டரீஸ் (இண்டியா) லிமிடெட், 61, மாண்டியத் சாலை, எழும்பூர், சென்னை-600 008

படித்துக் கொண்டு இருந்த புஸ்தகத்தை மூடி வைத்தேன். வேகத்தைக் குறைத்து மெதுவாக ஓட ஆரம்பித்த ரயில், அருகில் ஸ்டேஷன் வருவதை காட்ட, ம்.... எத்தனை மணி நேரப் பயணம்? எதிர் திசைல ஓடற மலைகளும் மரங்களும் வேடிக்கை பாக்க நல்லாத்தான் இருக்கு. ஆனா... ஒரு அளவுக்கு மேல... இதுவும் அலுத்து... ரயில் நின்றது.

டீ, காப்பி, இட்லி, தோசை, வடை, ஆம்லெட், பிளாஸ்டிக் சாமான்கள், புஸ்தக வண்டிகள்...

மனதும், பார்வையும்!

விற்பவர்களின் குரல்கள் எல்லாம் திடீரென்று கிள்ளிவிட்ட குழந்தைகள் மாதிரி அலற ஆரம்பித்தன. எல்லார்க்கும் எல்லாம் தேவை. அதான் இத்தனை வியாபாரம்.

பிரிந்தவர்கள் சேர்வதும், கூடி இருப்பவர் பிரிவதும்... கலகலப்போடு போகும் கல்யாண குரூப், மேல்படிப்போ அல்லது வேலை தேடியோ போகும் இளைஞர்கள், கவலை தோய்ந்த முகங்கள், களிப்போடு சிரிக்கும் முகங்கள், கண்களில் கண்ணீர் கோடு போட விடை பெறும் மனிதர்கள், பரபரப்பாக யாரையோ வேகமாக தேடும் கண்கள்... இத்தனை பேரையும் சுமந்து, ஓடி.... அங்கங்கு இறக்கி விட்டு, ஏற்றிக் கொண்டு.. இந்த ரயில்கள்....

என் யோசனை அப்படியே ப்ரேக் போட்டு நின்றது. எதிரே ப்ளாட்பாரத்து பெஞ்சில் இருந்த பெண்ணைப் பார்த்து, அடி வயிற்றிலிருந்து ஒரு பந்து உருண்டு எழுந்து தொண்டையை அடைத்தது.



"மை... காட்" – இந்தப் பெண்... ஏன் இப்படி? இவள் என்ன பிச்சைக்காரியா, பைத்தியமா? இல்லை... மூளை கலங்கின மாதிரி...? ஆனால், அவளோ, கொஞ்சம் கூட பதட்டமே இல்லாமல்... கலைந்த தலையோடு, எங்கோ பார்த்துக்

காண்டு... களையான முகமும் உடம்பு மட்டும் 'ஏழ்மைக்
ம் எனக்கும் சம்பந்தமே கிடையாது' என்று சவால் விட்டுக்
காண்டு... அப்படி ஒரு இளமையின் செழிப்பு!

இடுப்பிலிருந்து முழங்கால் வரை மூடிய சின்ன கந்தல்
ணி. உடல் முழுதும் போர்த்திக் கொள்ளணும் என்கிற
ணர்வு கூட புரியாத... நிலையில்... தலைமுடியை அளைந்து



கொண்டு, ஒரு காலை மடித்து, ஒரு காலை தொங்க விட்ட
படி... தன்னைச் சுற்றி இருக்கும் உலகத்துக்கும் தனக்கும்
ந்த வித சம்பந்தமும் இல்லாத பாவனையில் உட்கார்ந்து
இருந்தான்.

போக வர இருக்கிறவர்களோ... குறைந்த பட்ச நாகரீகம் கூட மறந்து, திரும்பித் திரும்பி அவனைப் பார்த்துக் கொண்டு...! காதின் அருகே வளரும் நரை முடி சொல்லுமாமே, "அடே! உனக்கு 'நரை வந்தாச்சு, ஆசையை அடக்கு'' என்று? அதை கேட்க மறுத்த மாதிரி வயதானவர்களும், திருட்டுத் தனமாகக் கண்களை ஓட விடும் இளைஞர்களும், சின்னவர்களும்... ஏன்? தயக்கத்தோடு... பெண்களுமே... அவசரமாக அவனைப் பார்த்துக் கொண்டே நடக்க...!

கடவுளே! யாராவது ஒரு துணியைப் போர்த்தி அவனை அங்கேயிருந்து கூட்டிண்டு போகக் கூடாதா? பக்கத்தில் இருந்த என் 'பழைய பெட்ஷீட்... கண்கள் தேட... ப்ளாட்பாரத்தில் நடந்து போய்க் கொண்டிருந்த

பரிமளா கோபால்

ஒரு சல்வார் கமீஸ் பெண்மணியைக் கூப்பிட்டேன்.

"பெஹன்ஜீ! இஸே... ஓ... லட்கீ கி ஊபர் தோடா... டால்... சக்தே? (இதை அந்தப் பெண்ணின் மேல் போர்த்திவிட முடியுமா?)

ஒரு கணம் அந்தப் பெண்ணை பார்த்து விட்டு, வாங்க கையை நீட்டினவள்... அவசரமாக இழுத்துக் கொண்டாள். "மாஃப் கீஜியே... அகர்... ஓ... பாகல்... ஹை... தோ?'' (மன்னிக்கவும். ஒருவேளை அவன் பைத்தியம்... என்றால்?)

அந்த 10, 12 நிமிடங்கள் யுகமாய் கழிந்து மூளையின் உள் நரம்புகளில் தாங்க முடியாத வருத்தம் ரத்தத்தில் கலந்து ஓட... 'எனக்கு இதெல்லாம் சகஜம்' என்கிற மாதிரி விசில் அடித்துக் கொண்டு ரயில் புறப்பட்டது.

"இங்கே... நான்... உட்காரலாமா?'' கதவை நகர்த்திக்

கொண்டு வந்த பெண்மணிக்கு 50, 55 வயது இருக்கலாம்.

நேற்று முதல் நானும், மும்மரமாக எழுதிக் கொண்டே இருக்கிறானே, இந்த இளைஞன் – நாங்கள் இருவர் மட்டுமே இருந்த முதல் வகுப்பு காபினில் இப்ப இன்னும் ஒருவர். லேசான புன்சிரிப்பில் நட்பை காண்பித்த வரை...

"உட்காருங்கள்" – என்றேன்.

கையில் மீண்டும் புஸ்தகத்தை எடுத்தால், எழுத்துக்களில் மறுபடி அந்த ப்ளாட்பாரத்து பெஞ்ச் பெண் வந்தாள். தலையை அசைத்து புஸ்தகத்தை மூடினேன். ஜன்னல் வழியே பார்க்க, மஞ்சள், கரும்பு தோட்டத் தொடரும்; அடர்ந்து பரந்து வளர்ந்திருந்த கடலைச் செடி களும் லேசாக மனதை வருடித்தர,

"மதறாஸ் போறீங்களா?" பக்கத்துப் பெண் மணி.

"ஆமாம்."

யாரோ பெரிய பணக்காரர் வீட்டில் பிரசவ மான பெண்ணைப் பார்த்துக் கொண்டு உதவி செய்ய 3, 4 மாசம் கூப்பிட்டிருக்கிறார்களாம். அவசரமாக போவதற்கு வேண்டி முதல் வகுப்பு டிக்கட்டும் அவர்களே எடுத்துக் கொடுக்க – பிரயாணம் செய்வதாக சொன்னாள். நான் பேச்சைக் காதில் வாங்கிக் கொண்டேனா, சந்தேகம்தான்.

அந்தப் பேசும் கண்களையே பார்த்துக் கொண்டு இருந்தேன். என்ன ஒரு களையான, பளபளப்பான முகம்? லக்ஷ்மீகரம்... லக்ஷணம்... எல்லாமே இதுதானோ? மை இல்லாமலே, அடர்த்தியான இமைகள் கருமையாகக் கோடு போட்டு, பளீரென்று கண்கள் அழகு மிளிர... ஆண்டவன் அனுபவித்துப் பண்ணிய பொம் மைகளில் ஒன்றா இவள்?

நடுவகிடும், அமைதியான கடலில் வரும் சின்னச் சின்ன அலைகள் மாதிரி, நெற்றியின் இருபக்கமும் வளைந்து சரிந்து காதின் அருகே வந்து இறங்கிய கற்றை முடியும்... ஆச்சரியமாக இருந்தது எனக்கு. வெறும் குங்குமமும், அதன் மேல சின்ன ,விபூதிக் கீற்றும், சாதாரண தோடும், எண்ணெய் இறங்கிய மூக்குத்தியும் இவ்வளவு புனிதமான அழகைத் தர முடியுமா? அதிகம் வாய் திறக்காமல் பேசும் சாந்தம்.

"எப்ப மதறாஸ் போய்ச் சேரும் இந்த வண்டி?"

"ம்... இன்னும் 2½, 3 மணி நேரத்தில் போய் விடுவோம்."

நான் சொல்லி முடிக்கும் முன், 'அட, நீ என்ன சொல்றது, அதன்படி நான் ஓடறது' என்கிற மாதிரி வண்டி நின்றது.

"இங்கே ஸ்டேஷன் கூட எதுவும் இல்லையே?" எட்டிப் பார்த்து யோசித்தேன்

சிக்னல், க்ராஸிங் என்று.. எதேதோ காரணங்கள். சிலர் இறங்கி ரயிலை ஒட்டி இருந்த பாதையில் காலாற நடக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

எதிரே இருந்த இளைஞன், எழுதிக் கொண்டிருந்த ரைடிங் பாட், பென்சில் எல்லாவற்றையும் சீட்டில் வைத்துவிட்டு, சோம்பல் முறித்து, கை சொடுக்கிக் கொண்டு எழுந்தான். வெளியே நடந்து மற்றவர்களோடு மேலும் கீழும் நடக்க ஆரம்பித்தான்.

சிலுசிலுவென்று காற்று இதமாக இருந்தது. எதிர் சீட்டில் பேப்பர்கள் மீது இருந்த பென்சில் காற்றில் உருண்டு கீழே விழ... குனிந்து எடுத்து, இடது கையால் பேப்பர்களை பிடித்து... பென்சிலை.. மேலே.. வைக்கும் போது.. படபடத்த பேப்பரில்....

'திக்' என்று சம்மட்டியால் அடிபட்ட அதிர்ச்சி எனக்கு. அந்த ப்ளாட்பாரத்து பெஞ்ச் பெண்... இங்கே... இந்த... பேப்பரில்.. வரைபடமாக...அவளே... அவளே!

சீ, என்ன மனிதன் இவன்? என்ன ஒரு கீழ்த்தரமான ரசனை? கேவலமான உணர்வு? இவனை எல்லாம் நடுத்தெருவில்... கட்டிப் போட்டு... உதைக்கணும்.

அதற்குப் பிறகு எதிலும் ஒரு வெறுப்பு, வேதனை... நான் ஏன் இப்படி எதைக் கண்டாலும் உணர்ச்சிவசப்படறேன்? நமக்கென்ன என்று இருந்து விட்டால் எந்தப் பாதிப்பும் இல்லை. நடக்கும் எல்லா அநியாயத்தையும் எதிர்த்து தோள் தட்டிக் கொண்டு போக முடியுமா? பேசாமல் இருக்கவும் முடியலயே? ஆண்டவா, என்ன செய்ய?

அதற்குப் பிறகு அவன் முகத்தைப் பார்க்கக் கூட வெறுப்பாக இருந்தது. பிரயாணம் முடிந்து மதறாஸ் வந்தது. புன் சிரிப்பு மாறாமல் விடை பெற்று அந்த மாமி கிளம்பினாள். அதற்கு முன்பே "அவனும்" இறங்கி விட்டான். கடைசியாக என் சூட்கேஸை நகர்த்தி எடுத்துக் கொண்டு எழுந்தபோது, எதிர் சீட்டின் கீழே கிடந்த பர்ஸ்.... அவனுடையதாகத்தான் இருக்கணும்.

சர்வ சாதாரண மனிதாபிமானம்... கூப்பிட்டு கொடுத்து விடலாம். கையில் எடுத்துக் கொண்டேன். பார்த்தால் கண்ணுக்கெட்டின தூரம் வரை அவனைக் காணோம். பர்ஸ் பிரித்து... அட்ரஸ்... அட.... வீட்டுக்குப் பக்கம் தான். யாரிடமாவது கொடுத்து அனுப்பி விடலாம்.

வீட்டை அடைந்து பிரயாணக் களைப்பு அடங்கி, பர்ஸ் ஞாபகம்... கூடவே மறுபடி எல்லா நினைவும்...

நேரே போய்ப் பார்த்து... பர்ஸைக் கொடுத்து விட்டு நாக்கை பிடுங்கிக்கிற மாதிரி... நாலு வார்த்தை கேட்டு.. கேக்கலாமா?



தக்காளிக் காயை வைத்துப் பச்சைப் பட்டாணி சேர்த்து அவியல் வைத்துப் பாருங்களேன். அடை, சப்பாத்திக்கு 'மேட் பார் ஈச் அதர்' என்பீர்கள்.

— கி. மஞ்சுளா

கூடாதோ தப்போ? ஏனோ அந்தப் பெண்ணின் பரிதாப நிலை நெஞ்சை கலக்க...

"ஏண்டா, பெண்ணை பெண்ணா, தாயா, சகோதரியா பாக்க முடியலயா?" கேட்டால்..? யோசித்து.. யோசித்து..

மறுநாள் சாயந்திரம் அட்ரஸ் சுலபமாகக் கிடைக்கப் படியேறினேன். கதவைத் தட்டும் போது லேசான தயக்கம்... எப்படி ஆரம்பிக்கறது?

கதவைத் திறந்தவன் அவனே! என்னை அடையாளம் தெரிந்து கொண்டான்.

"ஓ! ரயிலில் பார்த்தோம்.. இல்லையா? வாருங்கள்." மனசில் கொதித்துக் கொண்டு இருந்த கோபம் அவன் அழைப்பில் கொஞ்சம் குறைய... உள்ளே அடி எடுத்து வைத்தேன்.

"இந்த பர்ஸ்... ரயில்ல... உள்ளே சீட்... கீழ...!"

"ரொம்ப தாங்ஸ்! எங்க விட்டேன்னு தெரியல, தேடிட்டு இருந்தேன்."

இதை கோட்டை விட்டுட்ட... இதில் எப்படி ஞாபகம் இருக்கும்? மனசுதான் சாக்கடையா வச்சிருக்கியே...

"உட்காருங்கள்! காப்பி கொண்டு வரேன்."

"வேண்டாம்." கொஞ்சம் சுதாரித்துக் கொண்டேன்.

"நீ வயசுல சின்னவனா இருக்கே... உன்ன சொல்ல எனக்கு வயசு... அதால உரிமை இருக்குன்னு நெனக்கிறேன்."

அவன் திகைத்து நிமிர்ந்தான்.

"நீ வரைஞ்சதெ பாக்கும்படி ஆச்சு..." இப்ப அவன் முகத்தில் அதிர்ச்சி இல்லை, மௌனமாக இருந்தான்.

"படிச்சவன் மாதிரி இருக்கே.. இது எந்த மாதிரி மனுஷத் தன்மை? பெண்ணை, பெண்ணா, தாயா... கூடப்பிறந்தவளா.. பாக்கத் தெரியாம... இவ்வளவு மட்டமான உணர்வுக்னா? நீங்கள்லாம்.. எதிர்காலத்துல என்னப்பா... என்னப்பா சாதிக்கப் போறீங்க?" கோபத்தில் மூச்சு முட்டியது எனக்கு.

ஏதோ சொல்ல ஆரம்பித்தவனை கை காட்டி அடக்கினேன்.

"ஒரு கையாலாகாத பெண்... மூளை கலங்கியவள். ஏன்... இப்படியெல்லாம் மனசு போகுது?" மூச்சு வாங்கியது.

ஒன்றுமே சொல்லாமல் எழுந்து அவன் உள்ளே போனான்.

தெரியும்... திரும்பி வந்து... ஏதாவது சமாதானம்.. வேண்டாத நியாயப்படுத்தல் பண்ணுவான்... சே, எனக்கு இங்க... இனிமே என்ன வேலை? சொல்ல நெனச்சதை கொட்டியாச்சு, போகலாம்.

வேர்த்து விட்ட முகத்தைத் துடைத்துக் கொண்டு நிமிர்ந்த போது... திரும்பி வந்தவன் கையில் இருந்த பேப்பர் சுருளை பிரிக்க...

கையில் கரும்பும், கண்ணில் கருணையும், ஒரு கால் மடித்து ஒரு கால் தொங்க விட்டபடி, உலகிற்கே நான் தாய் என்று... அபயம் காட்டி... இடுப்பில் ஒட்டியாணமும், தலையில் கிரீடமும், கழுத்து நிறைய மாலைகளும், வங்கியும் வளைகளும், தோடும் ஜிமிக்கியும், பூவும் திலகமுமாய்...

மூச்சு நின்றது ஒரு க்ஷணம். அப்பப்பா, வெறும் பென்சில் ஸ்கெட்சில் காமாக்ஷி அம்மனை இவ்வளவு... இவ்வளவு... அழகாக வரைய முடியுமா? நான் எந்தப் பெண்ணை, பிச்சைக்காரியா, மூளை கலங்கினவளாக பார்த்தேனோ, அதே பெண்ணை, அதே உடம்பை... இவன் அம்மன் ரூபமாக பார்த்து...

இந்த முகம்... ம்... என்னோடு ரயிலில் பிரயாணம் பண்ணின பெண்மணியின் அதே சுருட்டைத் தலை முடி, காது வரை வளைந்து இறங்க....

மனம் சுருட்டிக் கொண்டது வெட்கப்பட்ட வேதனையோடு! ஹே பகவான்! லக்ஷணமான பெண்ணாக மட்டும் நான் பார்த்த பெண்மணியை இவன் கருணை, கடாக்ஷம் கொட்டும் முகமாகப் பார்த்து....

எனக்குப் பேச்சு வரவில்லை. மலைத்துப் போனேன். ஒரே ஒரு இளம் பெண், ஒரே ஒரு பெண்மணி.. இந்த இரு பெண்களால் என் மனதில் ஏற்பட்ட பாதிப்பு.. உருவம் பெறவில்லை எழுத மட்டும் வைத்தது. இவன் ஓவியன். இவனை வரைய வைத்திருக்கிறது.

"என்னெ... என்னெ.. மன்னித்து விடுப்பா."

"சே, சே, பெரிய வார்த்தை எல்லாம் சொல்றீங்க. நீங்க என் அம்மா மாதிரி... நல்ல வேளை இப்ப வந்து திட்டினதுல... என்னப் பத்தின தப்பு அபிப்ராயம் மாறியது. சந்தோஷம்."

கூனிக் குறுகிப் போன எனக்கு மனசில் எழுந்த எண்ணம், 'வயசு மட்டும் ஆனா போதாது, விவேகம் வேணும்' வெளியில் வந்து, வாசல் வரை விட்டுச் சென்றவனிடம் விடை பெறும் முன் கேட்டேன். "உன் பேர் என்னப்பா...?"

அவன் சொன்னான்... "சத்குணன்."

பெரம்பலூர் மாவட்டத்தில் பல்லாண்டுகளாக வழக்கறிஞராகப் பணிபுரியும் திருமதி கீதா தான் கண்ட அனுபவ அடிப்படையில் சில சட்டச் சிந்தனைகளை நம்மோடு பகிர்ந்து கொள்கிறார் –

எது சமஉரிமை?

இந்த வருடம் கோலாகலமாக பெண்கள் தினம் கொண்டாடப்பட்டது. ஆனால் பெண்கள் சில விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பெண்கள் முதலில் சட்ட விரோதமான காரியங்களைச் செய்யாமல் இருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். 100% அம்மாதிரியான காரியங்களைச் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவர்கள் செய்கிற காரியங்களில் எது சட்ட விரோதம் என்பதையும் தெளிவாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

முதலாவதாக பெண்கள் மிகவும் அதிகமாகச் செய்கிற தவறு என்று பார்த்தால் ஏற்கெனவே திருமணமான ஒருவரை இரண்டாவதாக திருமணம் செய்து கொள்வது. இது சட்டப்படி ஒரு குற்றச் செயலாகும். இது மேலோட்டமாக பார்த்தால் சாதாரணமாக ஒருவருக்கொருவர் அனுசரித்துப் போவது, சகித்துக் கொள்வது என்பது போல தோற்றமளித்தாலும் இது பெரும் சமூகக் கேடுகளையே உண்டாக்குகிற காரியம்.

ஒரு சமயம் உடல் ரீதியாக தொடர்பு ஏற்பட்டு விட்டாலும் கூட அது ஒரு தவறு, தவிர்க்கப்பட வேண்டிய தவறு என்று உணராமல் தொடர்ந்து அந்த தவறை செய்ய ஒரு கவசமாகவே 2-வது திருமணத்தை நாடுகிறார்கள். அல்லது முறையான திருமண பந்தம் என்ற கோட்பாடு எதுவுமே இல்லாமல் ஒரு ஆணுடன் தொடர்ந்து சேர்ந்து வாழ முற்படுகிறார்கள். இவர்களுக்குப் பிறக்கின்ற குழந்தைகளும் சமூகத்தில் அவமானத்திற்குட்பட்டு ஆத்திரம், குரோதம் போன்ற தீய குண இயல்புகளோடு சமூக விரோத சக்திகளாகிறார்கள். அல்லது மனச் சிதைவுகளுக்குள்ளாகிறார்கள். இவற்றையெல்லாம் தவிர்க்க வேண்டிய பெரும் பொறுப்பு பெண்களுக்கு உள்ளது.

அது மட்டுமின்றி சமீப காலங்களில் கிராமத்துப் பெண்களிடம் அதிகமாகவும் மற்ற இடங்களில் ஓரளவும் உள்ள விஷயம் என்னவென்றால் திருமணமாகி கணவருடன் பல்வேறு காரணங்களால் வாழ்க்கை சரிவராத நிலையில் அவரை விட்டுப் பிரிந்து அந்தத் திருமணத்தை சட்டப்பூர்வமாக ரத்து செய்யாமல் இன்னொருவருடன் குடும்பம்



நடத்துவது. இவையெல்லாம் நமது இந்து திருமண சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்ட ஒன்று. இவ்வாழ்க்கையில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குச் சட்டப்படி என்ன அந்தஸ்து கிடைக்கும் என்பதை இவர்கள் சிந்திக்க வேண்டும். சட்டப்படி தவிர, சமூகமும் இவர்களையெல்லாம் இரண்டாம் தர பிரஜைகளாகத்தான் நடத்துகிறது.

மூன்றாவதாக பெண்கள் கவனிக்க வேண்டியது கண் நிறைந்த காதலனை மணம் செய்ய விழையும் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய அதி முக்கிய விஷயங்கள். முதலாவது அவன் சட்டப்படியான திருமண வயதான 21 வயது தாண்டியவனா. திருமணமாகாதவனா? பொருளாதார ரீதியாக சுயசார்பும், தன்னிறைவும் உள்ளவனா? என்பதை ஆராய்ந்து அறிய வேண்டும். இந்த மூன்று விஷயங்கள் தவிர இருவருக்கும் நல்ல மணப்பக்குவம் இருக்க வேண்டும்.

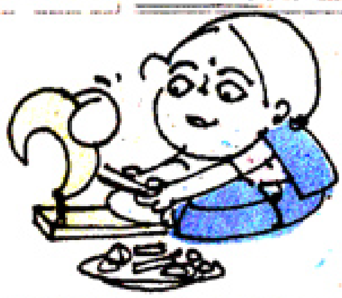
பெண்ணுக்குச் சட்டப்படி திருமண வயது 18 என்றாலும் மருத்துவ இயலும் மனஇயலும் 21 வயதுதான் சரி என்று சொல்கிறது. 21 வயதுக்குப் பிறகு தான் குழந்தைப் பேற்றுக்கும், குடும்ப வாழ்க்கைக்குப் பெண்ணின் மனமும், உடலும் பக்குவமடைகிறது. அதே போல ஓர் ஆணும் சராசரியாக 26 வயதில் தான் பொறுமையுடன் குடும்பப் பொறுப்பை ஏற்கும் பக்குவத்தையும், திறமையையும் பெறுகிறான். எனவே பெண்ணுக்கு 21 வயதும் ஆணுக்கு 26 வயதும் பூர்த்தியாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

அடுத்ததாக பெண்கள் கவனிக்க வேண்டியது திருமணம் செய்து கொள்ளும் முறை. அந்த நேரத்தில் உணர்ச்சி வசத்துக்கு ஆட்பட்டு வெறும் மஞ்சள் கயிறு கட்டினால் போதும் என்று கட்டிக் கொண்டு பின்னால் பிரச்னைகள் ஏற்படும் போது திருமணமே நடக்கவில்லை என்று சாதிக்கும் ஆண்களிடம் கெஞ்சிக் கூத்தாடிக் கொண்டு நிற்கும் பெண்கள் பலர்.

எனவே, காதல் திருமணம் செய்யும் பெண்கள் கண்டிப்பாக பதிவுத் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும். அல்லது கோவிலில் திருமணம் செய்பவர்கள் முறைப்படி திருமணக் கட்டணம் செலுத்தி சீட்டு வாங்கி திருமணப் பதிவேட்டில் பதிவு செய்து திருமணம் செய்ய வேண்டும். இதனால் திருமணம் ஆதாரப்பூர்வமாகிறது.

சட்டப்பூர்வமாகிறது. திருமணச் சீட்டு வழங்கப்படாத கோவில்களில் திருமணம் பதிவு செய்யப்படுவதில்லை என்பதை பெண்கள் அறிய வேண்டும்.

அடுத்ததாக மாமியார், மருமகள் பிரச்னை. மாமியார் என்ற நிலையிலும், மருமகள் என்ற நிலையிலும் மங்கையர் தான் இருக்கின்றோம். எந்த ஒரு பெண்ணும் ஒரு நிலையில் மருமகளாக இருக்கிறாள். அவளே பின்னாளில் மாமியாராகவும் ஆகிறாள். எனவே மாமியாராகவோ, மருமகளாகவோ நோக்குவதை விட்டு சக பெண்ணாக அவரவர் உரிமைகளை காக்க வேண்டும் என்ற நினைவோடு பழகினால் இந்தப் பிரச்னைகள் வரவே வராது.



வெங்காயம் நறுக்கும் போது கண்ணில் தண்ணீர் வருகிறதா? முதலில் நறுக்கிய வெங்காயத்தை அரிவாமணையிலேயே செருகி வைத்து விட்டு பிறகு மற்றவைகளை நறுக்குங்கள். கண்ணில் நீர் வராது. என் உறவினர் ஒருவர் சொன்னது. நான் இப்படித்தான் செய்கிறேன்.

— எஸ். விசாலாட்சி

இன்றைய சில பெண்கள் ஒருபுறம் உரிமைகளை நோக்கிப் போவதாக எண்ணிக் கொண்டு ஒழுக்க சீர்கேட்டை நோக்கிப் போகிறார்கள் என்பதே நாம் உணர வேண்டிய உண்மையாகும். வெறும் அலங்காரப் பாவையாகவும், நகை மாட்டும் ஸ்டாண்டாகவும் வாழ்வதில் எந்த ஒரு பொருளும் இல்லை. அரைகுறை ஆடைகளாலும் ஆண்களோடு நெருங்கிப் பழகுவதாலும் சுதந்திரம் வரும் என்பதும் தவறு.

நமது முன்னேற்றம் கௌரவமானதாக, கண்ணியமானதாக, அறிவுப்பூர்வமாக, இருக்க வேண்டும். நமக்கே நம் மேல் மரியாதை உண்டாகும் வண்ணம் நமது செயல்கள் இருக்க வேண்டும்.

இந்தக் கட்டுரையை நான் எழுதுவதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், எங்கள் ஊரில் நடந்த பெண்கள் தின விழாவில் பேசும் போது மேலே சொன்ன விஷயங்களைக் கூறினேன். எனக்குப் பிறகு பேசிய ஒரு அம்மையார் படித்தவர், சமுதாயத்தில் மதிக்கத்தக்க தொழில் புரிபவர். என் கருத்துக்கு பதில் கருத்து கூறுபவர் போல, இரண்டாவது மனைவிக்குப் பிறந்த குழந்தைகளை சட்டப்பூர்வமான குழந்தைகளாக்குவது போல இரண்டாவது மனைவியையும் சட்டப்படியான மனைவியாக்க வேண்டும் என்று கூறினார்! அது அந்தப் பெண்களின் உரிமை என்றும் கூறினார்!!

படித்த பெண்களே இவ்வாறான அபத்தமான கோரிக்கைகளையும், கருத்துக்களையும் கூறினால் படிக்காத பெண்களின் நிலைமை என்ன? அப்படி இரண்டாவது மனைவியை சட்டப்படியான மனைவியாக்கினால் முதல் மனைவியை என்ன செய்வது, முதல் மனைவி சட்டப்படியான மனைவி அல்ல என்று மாற்றிவிடுவதா? அல்லது மறுபடியும் சென்ற நூற்றாண்டுக்கே போய் ஒரு ஆண் எத்தனை பெண்களை வேண்டுமானாலும் திருமணம் செய்து கொள்ளலாம் என்று அவர்களுக்கு உரிமை கொடுத்து பழைய காட்டு மிராண்டித்தனமான அநாகரீக வாழ்க்கைக்கு மீண்டும் அடித்தளம் போடலாமா? எனவே இது போன்ற கருத்துக்களில் உள்ள விபரீதத்தை பெண்கள் கண்டிப்பாக உணர வேண்டும். சிந்திக்கவும் வேண்டும்.

சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் காலத்தின் கட்டாயம் ஆகியவற்றால் ஒருவேளை இதுவரை பெண்கள் முதல் மனைவி இருக்கும் போதே இரண்டாவது மனைவியாக ஒருவரை திருமணம் செய்து கொண்டிருந்தாலும், இனி வரும் காலங்களிலாவது, தன்னைச் சுற்றியுள்ள தனக்குத் தெரிந்த பெண்களுக்கு அவ்வாறு நடக்கவிடாமல் பார்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும்.

மேலே சொன்ன விதிமுறைகள் கடைபிடிக்க சங்கல்பம் செய்து கொண்டால் பெண்கள் சட்டப்படி அந்தஸ்துள்ள கௌரவமான பிரஜைகளாக விளங்குவர். இந்த ஆண்டு கொண்டாடிய மகளிர் தினத்துக்கும் பொருள் இருக்கும்.

— ஏ. கீதா சுதந்திரகுமார்

சமீபத்தில் சுந்தரம் மெடிக்கல் அறக்கட்டளையின் கீழ் இயங்கும் 'கேன் ஸ்டாப்' (Can-stop — Cancer support therapy to over-come pain) தன்னார்வத் தொண்டு நிலையத்தின் இரண்டாம் ஆண்டு நிறைவு விழா நடைபெற்றது. இந்த இலவச சேவை அமைப்பு புற்று நோயாளிகளுக்கு உதவும் நோக்கத்துடன் தொடங்கப்பட்டிருக்கிறது.

'கேன் ஸ்டாப்' அமைப்பின் துவக்கத்திற்குப் பின் ஒரு சோகக் கதை இருக்கிறது. இந்த அமைப்பின் அடிப்படை அன்பும், காதலும் மனித நேயமும்தான். காதலின் சின்னம் ஒரு அற்புதமான தாஜ்மஹாலாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. நேசித்தவரின் மனித நேயம் நிறைந்த கனவுகளுக்கு வடிவம் கொடுத்து சமுதாயத்திற்கு உதவும் நோக்கத்துடன் ஒரு அமைப்பை நிர்மாணிக்க முடியுமானால் அது எத்தனை புனிதமான காதல்?

தன்னுடைய நெஞ்சில் குடி கொண்டிருக்கும் அன்புக் கணவருக்கு ஒரு காணிக்கையாக, தொடங்கப்பட்டதுதான் கேன் ஸ்டாப் என்கிறார் டாக்டர் விஜயபாரதி ரங்கராஜன்.



இவர் சுந்தரம் மெடிக்கல் பவுன்டேஷனின் நிர்வாக இயக்குனரும் 'கேன்-ஸ்டாப்' அமைப்பின் தலைவருமாவார்.

"என் கணவரை எவரும் எதிர்பார்க்காத விதத்தில் திடீரென்று புற்று நோய் தாக்கியபோது நான்தான் நிலைகுலைந்து போய்விட்டேன். எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவும் சிரித்த முகத்துடனும் வளைய வந்த உங்களுக்குப் போய் புற்று நோயா?" என்று யாராவது கேட்டால் அவர் உடனே, "ஏன்? நான் என்ன பிரத்தியேகமானவனா? எனக்குப் புற்று நோய் வரக் கூடாதா? நானும் எல்லோரையும் போன்ற ஒருவன்தான்" என்றார். அவரிடமிருந்த இந்த மனோ தைரியம்தான் எனக்கும் சக்தியைக் கொடுத்தது. அவருக்குச் சிகிச்சை நடந்த போது அவர் கூடவே இருக்க வலிமை பிறந்தது. நாங்கள் ஒரு போதும் நம்பிக்கையைத் தளர விடவில்லை.

என் கணவரின் இந்த 'பாசிடிவ்வான' மனப்பான்மைதான் எங்கள் கண்ணோட்டத்தையே மாற்றியது. ஆரம்பத்திலிருந்தே, அவர் அமெரிக்காவில் மருத்துவப் படிப்பைத் துவங்கியபோது கூட அவர் தனக்கு என்ன தேவை என்று நன்கு அறிந்து வைத்திருந்தார். அமெரிக்காவை விட்டு விட்டு

பெண்மையே யாம் வாழலாமே!

இந்தியாவில் சமூக நலனையே கொள்கையாகக் கொண்ட ஒரு ஆஸ்பத்திரியை ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்பதுதான் அவருடைய கனவாக இருந்தது.

அதன்படி இருவரும் இந்தியாவுக்கு திரும்பி அண்ணா நகரில் சுந்தரம் மெடிக்கல் ஃபவுண்டேஷனை 1994ல் ஆரம்பித்தோம்.

1996ல் அவருக்குப் புற்று நோய் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட போது உடைந்து போனோம். நம் ஆஸ்பத்திரிக்கு ஆழ்ந்த அஸ்திவாரம் போட்டிருப்பதால் தான் இல்லாவிட்டாலும் அது முன்னேறும் என்ற நம்பிக்கை அவருக்கு இருந்தது.

அதே மாதிரிதான் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. நானும் இன்று ஆஸ்பத்திரியுடன் சேர்ந்து வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன். மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய முற்படும் போது கற்றுக் கொண்டே இருக்கிறேன்.

என் கணவருக்குப் புற்று நோய் வந்த போது குடும்பத்தாரின் ஆதரவும், அன்பும், பொருளாதாரமும் இருந்தும் மனதளவில் என்னால் தாங்க முடியாமல் போனது. அப்போதுதான் நான்

உணர்ந்தேன், நாம் சங்கடத்தில் இருக்கும் போது நம்முடன் நம் துக்கத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள, நாம் பேசுவதைக் கேட்க, நமக்கு ஆறுதல் சொல்ல அன்பான உள்ளங்கள் எத்தனை அவசியம் என்பதை. நமக்கே இப்படி இருக்கும் போது பொருளாதார ரீதியாகவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டு இமோஷனலாகவும் ஆதரவு இல்லாதவர்களின் கதி என்ன என்று நினைத்த போது திகிலாக இருந்தது.

இந்த அனுபவம்தான் 'கேன் ஸ்டாப்பின்' பின்னணி.

வாழ்க்கையில் அசம்பாவிதங்கள் நடக்கும் போது நமக்கு முக்கியமாகத் தேவைப்படுவது இமோஷனல் சப்போர்ட்தான். அதாவது கலங்கியிருக்கும் மனத்திற்கு உணர்ச்சி பூர்வமான ஆதரவு. புற்று நோய் வருகிறவர்களுக்குப் பணம், மருந்து, பொருள் யார் வேண்டுமானாலும் கொடுக்கலாம். ஆனால் ஆறுதல் சொல்வது மிக முக்கியம். அதைத்தான் கேன் ஸ்டாப் செய்கிறது.

புற்று நோய் ஏற்பட்டுள்ள குழந்தைகளை தினமும் பார்க்கிறேன். எத்தனை மனவலிமை உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள்? உடலில் அதீதமான வலி இருந்தாலும் 'பாசிடிவ்வாக' இருக்கிறார்கள் இந்தக் குழந்தைகள். 'ம் வாருங்கள் ஏதாவது செய்யலாம்' என்று வலியை மறந்து துடிப்புடன் செயல்படுகிறார்கள். அந்தத் தருணத்தில் சந்தோஷமாக இருப்பதே பிரதானம் என்பது போல் இயங்குகிறார்கள்.

இவர்களைப் பார்க்கும்போது மனது வலிமை அடைவதை போலிருக்கிறது. நம் மனதில் எழும் இந்த சக்தியை வெளியில் கொண்டு வந்தால் அதை விட பெரிய விஷயம் வேறு என்ன இருக்க முடியும் வாழ்க்கையில்!

நாங்கள் முதலில் 'கேன் ஸ்டாப்'ஐ தொடங்கிய போது பெரிதாகத் திட்டங்கள் ஒன்றும் திட்டவில்லை. இந்தப் பொறுப்பு தானாக என் மீது சுமத்தப்பட்டது. கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்தி விட்டு இதை ஏற்றுக் கொண்டேன். தொண்டர்களின் உதவியுடன் மற்றவர்களுக்கு நம்மால் முடிந்த சில நன்மைகளைச் செய்ய முடிகிறது.

குழந்தைகளிடம் உங்களுக்கு என்ன வேண்டும்? என்ன தேவை? என்று கேட்டு புரிந்து கொண்டு, அவர்களது வலியைக் குறைத்து அவர்களுக்கு சந்தோஷம் அளிக்கும் விதத்தில் கேன் ஸ்டாப்பில் ஒவ்வொரு செயல்பாடாக சேர்த்துக் கொண்டு வருகிறோம்.

மருந்துகளுக்கும் சத்தான உணவுக்குப் பணம் தேவைதான் என்றாலும் அதையும் மீறி புற்று நோய் ஏற்படுகிறவர்களின் மனதை திருப்ப சில பிரத்தியேகமான தேவைகள் உள்ளன. அதனால்தான் 'நகைச்சுவை தெராபி' 'சங்கீத தெராபி' போன்ற புதுமையான விஷயங்களை கேன் ஸ்டாப்பில் சேர்த்திருக்கிறோம்.

யாருக்கும் புற்று நோய் போய் விடும் என்பது போன்ற பொய்யான நம்பிக்கையை நாங்கள் ஏற்படுத்துவதில்லை. இந்தத் தருணம் நல்லபடியாகக் கழியட்டும் என்பதற்கு நாங்கள் பாடுபடுகிறோம். என்னால் மற்ற ஒருவரின் அருகிலிருந்து கொண்டு அவரது மனதைத் தொட முடியுமானால் நிச்சயமாக அவருக்குள் ஒரு நல்ல மாற்றம் ஏற்படும். ஓர் அன்பான ஆதரவுக் கரத்தைவிட பெரிய விஷயம் துன்பத்தில் உள்ளவர்களுக்குக் கிடையாது. "தேர் இஸ் நத்திங் மோர் தேன் எ ஹ்யூமன் டச்."

மாறாக 'நெகடிவ்வாக'வே நினைத்துக் கொண்டு நம் சுமைகள் நம்மை ஒரேயடியாக அழுத்த நாம் அனுமதித்தால் எது நல்லது எது கெட்டது என்ற புரியாத நிலை ஏற்பட்டு நாமே எல்லா கதவுகளையும் அடைத்துக் கொண்டு விடுவோம்! நம் மனச் சோர்வும் துக்கமும் நம்மை மட்டும் பாதிக்காமல் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் பாதிக்கும். மற்றவர்களுக்கு துக்கம் ஏற்படுத்துவது சரியான விஷயமா?

நமக்குள் இருக்கும் பாசிட்டிவ் சக்தியை ஓடவிட்டால் எல்லாமே நன்மையாக முடியும். தெய்வத்திற்கு நன்றி செலுத்திவிட்டு நான் என் பாதையில் 'பாசிட்டிவ் எனர்ஜியை' ஓட

பொதுவாக மலச்சிக்கல் அதிகம் உள்ளவர்கள் வாழைப்பூ, அத்திப் பிஞ்சு இவற்றை உணவில் சேர்ப்பதை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். இந்த இரண்டும் மலச்சிக்கலை அதிகப்படுத்தும் தன்மை கொண்டவை.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்



கொத்தவரங்காயை பொடிப் பொடியாக நறுக்குவதில் தான் (கறியோ, உசிலியோ) அதன் ருசி இருக்கிறது. கொத்தவரங்காயை கொத்தாக நறுக்குவது கஷ்டம். இதை எளிதாக்க கொத்தவரங்காயை கொத்தாக எடுத்துக் கொண்டு அடுக்கி ஒரு ரப்பர் பேண்டால் டைட்டாக கட்டி விடுங்கள். இது போல வேண்டிய அளவில் கட்டுக் கட்டாக கட்டியபின் கொத்தவரங்காயை, கத்தியைக் கொண்டு கச்சிதமாக/சிறிதாக வெட்டலாம். ஒரே சைசில் வரும். பிறகு ரப்பர் பேண்டை தனியாக எடுத்துவிட லாம்.

– பத்மா கைலாசம்



விட்டிருக்கிறேன். எனக்குள் இருக்கும் மனவலி என்றும் மறையாது. என் இதயத்தை விட்டுப் போகவே போகாது. எல்லோரும் என்னிடம் நாட்கள் செல்லச் செல்ல இந்த வலி குறைந்து விடும் என்று கூறுகிறார்கள். ஆனால் அப்படி குறையும் என்று நான் நினைக்கவில்லை. நாட்கள் நகரும் போது நான் இன்னும் அதிகமாக அவர் இல்லாததை உணருகிறேன். ஆனால் என் துக்கம் என்னை அழுத்திவிட அனுமதிக்க மாட்டேன். அவர் எனக்கு அளித்திருக்கும் பாசிட்டிவ்வான எண்ணங்களோடு தெய்வம் எனக்காக ஏற்படுத்தியிருக்கும் குறிக்கோள்களை பூர்த்தி செய்ய முனைவேன்.

புற்று நோய் விஷயத்தில் நாடெங்கும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவது என் லட்சியம். சில சின்ன விஷயங்களில் நாம் அன்றாடம் கவனம் செலுத்தினாலே புற்று நோயைத் தவிர்க்கலாம் என்னும் விழிப்புணர்வு பலருக்கு இல்லாதது வருத்தமாக இருக்கிறது. உதாரணத்திற்கு, சுகாதாரமாக இருந்தால் பெண்களுக்கு 'கர்பப்பை புற்றுநோய்' வருவதை அறவே தடுத்து விடலாம்.

பெண்கள் 'பாப் ஸ்மியர்' டெஸ்ட் செய்து கொண்டால் 'கர்பப்பை புற்றுநோய்' அறிகுறிகளை கண்டு பிடிப்பது எளிது. அதே மாதிரி 'மம்மோகிராம்' செய்து கொண்டால் மார்பகப் புற்று நோயைக் கண்டு பிடிக்க முடியும். சில சிறிய பரிசோதனைகளை அவ்வப்போது செய்து கொண்டால் உயிரையே பறிக்கக் கூடிய புற்று நோயைத் தவிர்க்கலாம் என்று எல்லோரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆரம்ப கட்டத்தில் புற்று நோயைக் கண்டு பிடித்து விட்டால் நோயைக் கட்டுப்படுத்துவது எளிது. இதை மக்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு ஏதோ ஒரு பயத்தினால் அறிகுறிகள் ஏற்படும் போதும் பரிசோதனைகளைத் தவிர்த்துவிட்டு பிறகு புற்று நோய் தீவிரமாக மாறும் போது 'என் தலைவிதிப்படி தான் நடக்கும்' என்று விட்டு விடக் கூடாது. அதே மாதிரி பான் மசாலா, புகையிலை போடுவதைத் தவிர்த்தால் வாயில் வரும் புற்று நோயைத் தவிர்க்கலாம். சிகரெட் புகைப்பதால் புற்று நோய் உண்டாகும் என்று உலகம் பூராவும் விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டிருந்தாலும் இந்தப் பழக்கத்தை விடமுடியாமல் பலர் இருக்கிறார்கள்.

இதைப் பற்றியெல்லாம் மக்களுக்குப் புரிய வைக்கப் பாடுபடப் போகிறேன். எங்கள் 'கேன்ஸ்டாப்பிற்காக சுந்தரம் மெடிக்கல் ஃபவுன்டேஷனில் ஒரு நூலகத்தை ஸ்தாபிக்கப் போகிறோம். அதே மாதிரி ஒரு வீடியோ லைப்ரரியையும் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும் என்பது என் கனவு. மக்கள் வந்து கேன்சரைப் பற்றி புத்தகங்களைப் படிக்கலாம் அல்லது வீடியோவில் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மேலும் நாங்கள் துவக்கவிருக்கும் இந்த மையத்தில் நோயாளிகள் வந்து ஒருவருடன் மற்றவர் பல விஷயங்களை பரிமாறிக் கொள்ளலாம். தங்களை புரிந்து கொள்பவரிடம் பேசலாம், ஒன்றும் இல்லை என்றால் சற்று நேரம் கவலைகளை மறந்து விட்டு இளைப்பாறி விட்டுப் போகலாம்.

புற்று நோயிற்காக எத்தனை அமைப்புகள் இயங்குகின்றன என்றாலும் எல்லோரும் ஒன்று கூடி ஒரே இலக்கிற்காக போராடினால் புற்று நோய் வராமல் தடுக்க விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவும் புற்று நோயினால் அவதியுறும் மக்களுக்கு ஒரு அருமையான சேவையாகவும் அமையும். இனி இதுவே எனது இலட்சியம். இதுதான் இறைவனுக்கும் என் கணவருக்கும் நான் செலுத்தும் மரியாதை, நன்றிக் கடன்!

இவர்களுடைய ஹெல்ப்லைன் தொலைபேசி எண்: 6284256 (காலை 10.00 – மாலை 5.00 வரை); 6220108 (காலை 10.00 – மாலை 5.00 வரை); திங்கள் முதல் சனி வரை.

பேட்டி : **ஸ்வாதி**

எங்களிடம் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறும் அனைவருக்கும் எங்களது வாழ்த்துக்கள்

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES

102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017. PH: 4344442, 4327764

TUESDAY HOLIDAY (10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்துபயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

நட்சத்திரம்	ராசி	ராசிக்கேற்றகல்	கல்லின் எடை	வெள்ளி மோதிரம் விலை	இன்சூர் தபால் செலவு
அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை முதல் பாதம் முடிய	மேஷம்	பவழம்	2 CARAT	400/-	50/-
கார்த்திகை 2-ம் பாதம், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 2ம் பாதம் முடிய	ரிஷபம்	வைரம்	5 CENT	2250/-	200/-
மிருகசீரிசம் 3-ம் பாதம், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 3-ம் பாதம் முடிய	மிதுனம்	மரகதபச்சை	20 CENT	400/-	50/-
புனர்பூசம் 4ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம் முடிய	கடகம்	முத்து	2 CARAT	400/-	50/-
மகம், பூரம், உத்திரம் முதல் பாதம் முடிய	சிம்மம்	மாணிக்கம்	20 CENT	400/-	50/-
உத்திரம் 2ம் பாதம் முதல், அஸ்தம், சித்திரை 2-ம் பாதம் முடிய	கன்னி	மரகத பச்சை	20 CENT	400/-	50/-
சித்திரை 3-ம் பாதம் முதல், சுவாதி, விசாகம் 3ம் பாதம் முடிய	துலாம்	வைரம்	5 CENT	2250/-	200/-
விசாகம் 4ம் பாதம் முதல், அனுஷம், கேட்டை முடிய	விருச்சிகம்	பவழம்	2 CARAT	400/-	50/-
மூலம், பூராடம், உத்திராடம் முதல் பாதம் முடிய	தனுசு	புஷ்பராகம்	1 CARAT	400/-	50/-
உத்திராடம் 2ம் பாதம், திருவோணம் அவிட்டம் 2-ம் பாதம் முடிய	மகரம்	நீலம்	20 CENT	400/-	50/-
அவிட்டம் 3-ம் பாதம் முதல், சதயம், பூரட்டாதி 3ம் பாதம் முடிய	கும்பம்	நீலம்	20 CENT	400/-	50/-
பூரட்டாதி 4ம் பாதம் முதல், உத்திரட்டாதி, ரேவதி முடிய	மீனம்	புஷ்பராகம்	1 CARAT	400/-	50/-
தனுசு, மீன ராசிக்காரர்கள் கனக புஷ்பராக மோதிரமும் அணியலாம்			25 CENT	500/-	60/-
ராகு, கோமேதகம்			50 CENT	400/-	50/-
கேது, வைடூரியம்			20 CENT	400/-	50/-
அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம்			2 CARAT	400/-	50/-

*** நவரத்தினம் மோதிரம் அணிந்தால் மிகவும் நல்லது. ***

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் மோதிரம் ரூ. 400/- கார்னெட் மோதிரம் அணிந்தால் செல்வ வளம் பெருகும். வியாபாரம், படிப்பு, ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.

குறிப்பு : புஷ்பராகம், வைரம், நவரத்தினம், ஆகிய மோதிரங்கள் வெள்ளியிலும், தங்கத்திலும் அணியலாம்.

மீதி அனைத்து ராசிக்கல் மோதிரங்கள் வெள்ளியில் அணிய வேண்டும். வெள்ளியில் அணிந்தால் பலன் அதிகம். மேற்படி ராசிக்கல் மோதிரம் நம்பிக்கையுடன் அணிந்து முயற்சி செய்தால், கல்வி, தொழில், வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், அனைத்திலும் 100 சதவீத வெற்றி கிடைக்கும்.

* எங்களிடம் நியூமராலஜி படியும் கல் மோதிரங்கள் கிடைக்கும் * திருக்கணித பஞ்சாங்கப்படி கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம் ரூ. 50/-

குறிப்பு: எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். [illegible]

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ Thengalai Iyengar, Kousikam, Sravanam boy, 31/ 5.8" Rs. 10,000/- + perks, Dip. Electronics & Communication Engineering, Manager Electronics Co., Bangalore, seeks suitable bride preferably graduate. Kalai no bar. Ph. 2335654. Reply Box No. 16471

■ Balija Naidu, Poorattathi 4th padam, 29/170/15,000/ CA., ICWA, Multinational Company boy, seeks suitable alliance. Subsect accepted. Box No. 16472

■ காஜுலு பலிஜா, 29 வயது, 170 செ.மீ. B.Sc. (maths), Hons. Diploma in Computer (NIIT), கிருத்திகை 1ம் பாதம், நல்ல பழக்க வழக்கங்களை கொண்ட சொந்தமாக Computer Centre நடத்தி வரும் கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பையனுக்கு தகுந்த மணமகள், ஜாதகத்துடன் தேவை. பெட்டி எண் : 16473

■ Vadamal, Gargi, Magham, 29/170 cms, B.E., Mechl. Only son, of Bank officer, Trichy, business Rs. 10,000/- affluent, seeks fair, pretty, tall around 5.3" smart girl upto 25 yrs. No demands. Send horoscope, biodata to Box No. 16474

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், பூரட்டாதி, 36 வயது, HSC, 5000/- 176 செ.மீ. சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். சென்னை வாசியாக இருத்தல் நலம். பெட்டி எண் : 16475

■ Wanted graduate, employed/unemployed girls for Iyer boys Vadamal, Bharadwaja, Uthiradam, 39, PG, Central Govt. 20,000/-. His brother Ashwini, 35, B.Sc., 5000/- own business, own house at Chennai. Phone : 2378438. Box No. 16477

■ தெலுங்கு வெலநாடு, பாரத்வாஜம், ஹஸ்த நட்சத்திரம், 40 வயது, எம்.எஸ்ஸி படித்த வரனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான, அழகான 32 - 36 வயதுக்குள் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 16478

■ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Poosam, 39/155, SSLC, working in a Hotel, Rs. 5000/- p.m. seeks girl from decent family. Subsect no bar. Box No. 16479

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Karthigai 1st padam (M.Sc.) 30/180, Chemist in Pvt. concern, seeks graduate, employed girl. Subsect no bar. Box No. 16480

■ Wanted good looking graduate girl from good family background for BE Electronics boy employed MNC Rs. 20,000/- tall, charming, 33, clean habits, Brahacharanam, Shadamarshnam Gothram, Bharani, widower lost wife within first year. No encumbrances. Simple marriage. Reply with horoscope and family details to Box No. 16481

■ Gavara Naidu, Uthiradam 3 padam, Kanya lagnam, 29/171/B.Com., DBA, (M.Com.) State Govt, seeks good looking Govt. employed girl. Contact no. 044 - 3712262. Send horoscope with bio-data to Box No. 16482

■ Alliance invited from educated, good looking girl, for Kurumans boy, Anusham, 29/165, P.G., Central Govt. NGO. Rs. 10,000/-. Box No. 16483

■ செங்குந்தர், 33, பி.காம், 155 செ.மீ. உத்திரட்டாதி, எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்டாகவும், தவிர தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16484

■ Iyer, Vadama, Kousika, Uthirattathi, 28/180, M.E., software engineer, USA, suddha jadhagam, seeks tall, slim, beautiful B.E/MCA girl. Box No. 16485

■ Central/Hindu, bachelor, 41 years, 9500/- ஆண்மை குறைந்த மணமகனுக்கு நல்ல குணமுள்ள பரந்த மனம் படைத்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16486

■ ஐயர், வடமாள், (வட ஆற்காடு மாவட்டம்) கௌசிகம், அஸ்வினி, 32/6000/- 172 செ.மீ. பட்டதாரி, தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள பையனுக்கு, படித்த, வேலைக்கு செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொலைபேசி : 2364228. பெட்டி எண் : 16487

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், மூலம் 3ம் பாதம், விரிச்சிக லக்னம், 28/5.8" 4000/- பி.காம். தனியார் நிறுவனத்தில் கம்ப்யூட்டர் ஆபரேட்டராக பணிபுரியும் பையனுக்கு சென்னையில் வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 16488

■ Iyer, Brahacharanam, Maham, fair, LIC, 9000/- 34/167, seeks non-Kousika, Iyer girl. Subsects no bar. 08572 - 28484. Box No. 16489

■ Wanted broadminded Brahmin graduate, working girl preferably in computers for BE, 30 yrs., 5.6" 15,000/- star Ashwini, father Yadhava, mother Brahmin, following Brahmin customs. Suddha jadhagam. Box No. 16490

■ பிரஹசரணம், தமிழ் ஐயர், காஸ்யப, பூரட்டாதி, 27/6' எம்.எஸ். யூஎஸ்ஏயில் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு நன்கு படித்த சிவப்பான 5.4" - 5.6" ரொம்ப குடும்ப பின்னணியாக உள்ள பெண் தேவை. வயது 23க்கு

அறிவிப்பு: **திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.**

கீழ். உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16491

■ Brahacharanam, Srivatsa, Punarpoosam II padam, 30/162, B.Sc., ACA, Pvt. Ltd., 1.20 lakhs per annum, seeks graduate, employed girl preferably with a professional qualification. Box No. 16492

■ Iyer, Vadamal boy, Haritha, Bharani, 38/165 cms, matriculation self employed, wheatish. Subsect acceptable. Phone : 6260554 or Box No. 16493

■ வாத்திமா, பார்த்வாஜம், சதயம், 36/5.6" +2, தனியார் கம்பெனியில் 3000/- சம்பளம் வாங்கும் பையனுக்கு வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 3726078. பெட்டி எண் : 16494

■ Hindu-Brahmin, 165 cms, 33 yrs., Ph.D., Central Govt. employee, divorcee, seeks educated simple Brahmin girl. (Divorcee/widow without encumbrance no bar). Box No. 16495

■ சோழிய வெள்ளாளர், 33/5.7"/ரூ. 8000/- self - emloyed, Salem, fair, good looking, grdauate மணமகனுக்கு, அதே இனத்தில் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Early marriage. Bio-data/horoscope வுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16496

■ Tanjore, Vadamal, Bharadwaja Gothram, Uthiradam, B.Sc., DCA, 27/8000 p.m. decently employed in Chennai, seeks graduate girl below 25. Send horoscope. Box No. 16497

■ Vadama, Srivatsam, Chithirai, B.Sc., ICWA Inter passed, accounts executive, 35/165/6000/- private Pondicherry, legal divorcee, unencumbered, seeks domestically trained girl, unemployed, no expectations. Parents contact with horoscope. Box No. 16498

■ Vadama, Iyer Tamil Brahmin boy, Bharadwajam, Uthirattathi, 31, employed in Railways. Contact Ph: 2453105. Subsects no bar. Box No. 16499

■ Parents Adi Dravidar, Iyer, Krithigai, 29, AMIETE (BE) 180 cms, PSU, 10,000/- vegetarian boy, seeks slim, tall employed vegetarian girl. Tel No. 2441219. Box No. 16500

■ Telugu 6000 Niyogi, Parasara, Avittam, 29/173, M.D. (General Medicine) seeks alliance from good looking, fair, homely girl below 24. Subsect no bar. Respond with horoscope. Phone : (0451) 482316. Box No. 16501

■ Iyer, Bharadwaja, Brahacharanam, Mirgaseersham, 33 yrs., 5.7" employed as Dy. Mgr. in private firm, earning 1 lakh per annum, seeks graduate, good looking, employed and domestically trained girl. Apply with horoscope to Box No. 16502

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோகிணி, எம்.காம்., 31/156, மத்திய அரசு பொதுத்துறையில் பணிபுரியும், சென்னையில் சொந்த வீடும் உள்ள வரனுக்கு மாநில, மத்திய பொதுத்துறையில், பெரிய தனியார் நிறுவன களில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மத போன் : 2471451. பெட்டி எண் : 16504

■ Tanjore Vadama, Kousika boys, 1) Krithigai, 28/1 38,000/- chartered acct. in Muscut, 2) Uthiradam, 175/$6000 computer professional in USA, clean ha its, seeks domestically trained graduates, home li ing from decent family. Same sect, age difference to 5 years. Boys likely to come in September. B No. 16505

■ Iyengar, Vadagalai, Koundinyam, Avittam, 4 B.Com., 9000/- boy working in Central Govt. see suitable girl. Box No. 16506

■ Vadamal, Kousika, Revathy, 28 yrs., 5.7", B.S (Maths), computer qualified, application specialist Chennai, income Rs. 2.5 lakhs per annun, seeks en ployed graduate girl. Reply with horoscope to B No. 16507

■ Wanted good looking girl below 40, Iyengar/Iye employed/unemployed for Iyengar gradua unencumbered, legal divorcee, aged 45 residing Chennai, propertied. Divorcee/widow may also a ply. Please reply to Box No. 16508

■ Iyer, Brahacharanam, 51/165 cms Trichy based Ba officer, legal divorcee without encumbrance, see gradyate bride from well to do family, preferab employed. Box No. 16509

■ Ashtasahasram, Bharani, 33/183, fair, M.Sc., B.PE Central school teacher (physical training), seeks sui able girl graduate above 160 cms. Ph. 2387370. Bo No. 16510

■ Alliance invited for Hindu Agamudayar, Pooran 32/152 cms, 4000/- p.m. DECE, private company, en ployed at Kodaikanal, seeks good looking, +2 qua fied, homely girl. Subsect no bar. Apply with hor scope. Box No. 16511

■ Alliance for Astasahasram, Bharadwajam, Ayilyam III, 29, 167, B.E., 14,000/- senior software engineer, qua ity at Chennai. Subsects acceptable. Box No. 16512

■ Saiva Vellalar, graduate, computer trained wi value property share. Employed reputed private fir Chennai, Uthirattathi, 33 years, 5.7" fair, seeks al ance from same community girl, preferably en ployed. Box No. 16513

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திர பூராடம், 27, லக்னத்தில் செவ்வாய் 7ல் சனி, 8 கேது, DME, Bits பிலானியில் படிப்பும், பிரபல தனியா நிறுவன பணி, 6000/-. படித்த வேலையில் உள்ள மண மகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 24205 பெட்டி எண் : 16514

■ தமிழ் ஐயர், சுக்லயஜுர், வடமாள், பாரத்வாஜ

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/06/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

அசுவினி, 29, லக்னத்திற்கு 7ல் செவ்வாய், B.Com., AICWA MNC, P. Ltd., கம்பெனியில் Accounts Executive ஆக 5000/- பணிபுரியும் பையனுக்கு 26 வயதுக்கு உட்பட்ட டிகிரி படித்த வேலை பார்க்கும் (செவ்வாய் தோஷமுள்ள) பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16515

■ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 49, PUC அரசு ஊழியர், மாத வருமானம் ரூ. 6000/- உள்ள வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான, தமிழ் ஐயர் பெண், வயது 36க்குள் வடமாள்/பிரஹசரணம் தேவை. பெட்டி எண் : 16516

■ Chennai based Iyer, Vadamal, Kousikam, Moolam 4, North Arcot, 32/132/4500/- mechanical draftsman and autocad junior officer, TATA Steel, boy seeks employed/willing to work, graduate, diploma girl. Other districts and subsects no bar. Box No. 16517

■ தமிழ், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரேவதி, 35/165/18,000/- தனியார் நிறுவனம், மும்பையில் வேலை செய்யும் சொந்த வீடுள்ள பட்டதாரி வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, வேலைக்கு செல்லும்/விருப்பமுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 16518

■ Tamil Iyer, Vadama, Bharadwajam, Uthiram I st padam, November 1965 born, B.Com, export import diploma computer working export executive ltd. co., good salary, own house, only son, seeks graduate girl. Simple living, age upto 30. Ph. 5600903 Bombay, Shanta. Box No. 16519

■ Very well placed Tamil Iyer divorcee, 51, 25,000/- smart very youngish looking, holding top position in PSB, seeks a bride for mutual love, respect, care and companionship. Reply to Box No. 16520

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, ரேவதி, 28/5.11" ரூ. 9000/- (AMIE) பிரபல தனியார் குரூப் கம்பெனியில் சிவில் இன்ஜினியர் பையனுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. N.A. Dt. விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண் : 16521

■ North Arcot, Vadama boy, Naithrupa-Kashyapa, Avittam, 44, 5.5" Rs. 8000/- studied B.Sc., own computer business in own building complex, divorced without encumbrance, separated very soon, fair, looking young, good habits. Box No. 16522

■ 32 வயதுள்ள, பி.ஏ, 5000/- தமிழ் விஸ்வகர்மா, இன்சூரன்ஸ் கம்பெனியில் Investigator-ஆக பணிபுரியும் இளைஞருக்கு படித்த, transferable வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத, நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை. Backward communityயாரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 16523

■ Sivachariar (Vadama) age 32, Uthiram, Kanya rasi, AMIE, Mirasudar, seeks homely girl, willing to settle in village. Girl is the main consideration, no dowry, no expectation. Subsect no bar. Simple marriage is enough. Reply with horoscope. Box No. 16524

■ ஐயர், பாரத்வாஜம், அசுவதி, 50/5.6" தாரம் இழந்தவர், குழந்தைகள் (இரண்டு பையன்கள்), சொந்த வீடு, கம்பெனி எக்சிக்யூடிவ்வுக்கு தகுந்த வாழ்க்கை துணைவி தேவை. தயவு செய்து விவாகரத்து, விதவைகள் தவிர்க்கவும். பெட்டி எண் : 16525

■ Palghat Tamil Iyer, Vadamal, Vadoolam, Visakam (4), 25/5.7" graduate, own business, Chennai, 5 figured income p.m., seeks graduate bride. Subsects no bar. Respond with horoscope. Box No. 16526

■ Vadhula Gothram, 163 cms, 29 yrs., Thiruvonam, Iyengar, Iyer mixed parentage, boy is now at Australia, DEE, doing BCA, wanted suitable bride. Phone : 2444352. Box No. 16527

■ Alliance invited for 40/5.11" Ashtasahasram, Haritham, B.Sc. II year, business man from employed/unemployed Brahmin girls. Graduates preferred. Widows/divorcees without encumbrance OK. Box No. 16528

■ வெள்ளாள பிள்ளை, வயது 28, உயரம் 6 அடி D.E.C.E. டிப்ளமோ, மூல நட்சத்திரம், ஹிந்து பத்திரிகையில் வேலை, சம்பளம் 7000/- தகுந்த உயரமான 26 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16529

■ Seeking alliance for handsome professional graduate, self business, Trichy, 39/185/5000/- Brahacharanam, Garga, Krithigai. Girl must be domestically trained graduate of 27 to 33. Send horoscope to Box No. 16530

■ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Haritha, Hastham, B.Sc., CAIIB (I), 14.2.1971/5.2" Rs. 6500/- employed SBM, Bangalore nearby, seeks graduate either employed at Bangalore, or transferable to Bangalore. Contact Mr. R.H. Krishnan Ph. 080 - 3372465. Subsect no bar. Box No. 16531

■ Brahacharanam, Viswamitra, Pooram, 27/165, own business Chennai, Rs. 10,000/- p.m., seeks unemployed graduate girl. Subsect no bar. Girls of Uthirattathi, Thiruvadhirai, Swathi, Poosam, Sadayam, Anusham preferred. Box No. 16532

■ Palakkad Iyer, Vadamal, Sadamarshnam, 29/158, Rs. 10,000/- own business, own house, DME, fair, seeks fair, good looking, educated bride below 25 years. Reply with bio-data, horoscope. Phone : (080)

பருவம் பல, சோப் ஒன்றே, சரியான விலை.

வெவ்வேறு பருவங்கள் நம் சருமத்தை பல்வேறு வகையில் பாதிக்கின்றன. வேனில் காலம் வெப்பமும் வியர்வையும், குளிர்காலம் சரும உலர்ச்சியையும், மழைக்காலம் சரும பாதிப் பையும் ஏற்படுத்துகிறது. 18 மூலிகைகள் தூய தேங்காய் எண்ணையில் சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்ட மெடிமிக்ஸ் சருமத்தையும் கேசத்தையும் சுத்தம் செய்து மிருதுவாக்கி குறைந்த செலவில் ஆண்டு முழுவதும் ஆரோக்யம் தந்து மெருகூட்டுகிறது.



மூலிகைகள்	நன்மைகள்
குடஜா, சோப்சீனி, விடங்கம், ஜோதிஷ்மதி	மேனிக்கு அழகுதரும் மூலிகைகள்
உஷீரம், சாரிபா, தான்யகா	வேர்க்குருவை நீக்கும் மூலிகைகள்
குக்குலு, தேவதாரு, நிம்ப துவக்	ஆன்டி செப்டிக் மூலிகைகள்
சித்ரகா, தாருஹரித்ரா	முகப்பருவை தடுத்திடும் மூலிகைகள்
வனார்த்ரக, கிருஷ்ணஜீரகா, ஜீரகா	வியர்வை நாற்றம் நீக்கும் மூலிகைகள்
வசா, பாகுச்சி, யஷ்டிமது	பொடுகு நிவாரண மூலிகைகள்

100% வெஜிடேரியன் சோப். தூய தேங்காய் எண்ணை.
உப்பு நீரிலும் நிறைந்த நுரைவளம் தருகிறது.

பரிபூரண
ஆயுர்வேத
குளியலுக்கு



குடும்ப
பராமரிப்பு சோப்

மெடிமிக்ஸ்

75 மற்றும் 125 கிராம் பாக்கிலும் கிடைக்கிறது
www.medimixindia.com

Pen a Trail/DD-60/Tam

5457041. Box No. 16533

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Sadhayam, 29/170 cms, fair, Rs. 7500/- B.Com, (MFM) working in reputed company at Chennai, seeks suitable girl employed in Chennai/transferable to Chennai. Box No. 16534

■ Vadamal, Vathulam, Hastham, 40, well settled unencumbered divorcee self employed, decent income. Handsome, caring broadminded, seeks alliance from good looking graduate/+2 brides. Issueless, divorcee may also respond. Box No. 16535

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம் சகோதரர்கள் 1) கேட்டை, 44/175/10,000/- பட்டப்படிப்பு, வியாபாரம், 2) ஸ்வாதி, எஸ்.எஸ்.எல்.சி, 38/165/5000/- டிரைவர் ரயில்வே, தெய்வ பக்தியுள்ள பெண்கள் தேவை. பெட்டி எண் : 16536

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், மகம், வயது 28, படிப்பு பி.காம் (ஏ.சி.எஸ்) வேலை கேஷியர், அகஸ்தியர் பதிப்பகம், திருச்சி. வீடு, நிலம் உள்ள நல்ல தோற்றமுள்ள மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, வேலையில் உள்ள/இல்லாத நல்ல தோற்றமுள்ள பிராமண மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16537

■ Vadakalai, Vadoolam, Uthiram (3), very fair, 165 cms, MBA (USA), Deputy Manager, private company, Chennai, propertied, only child, age 32, mutual consent legal divorcee (marriage lasted only 6 months) seeks good looking, graduate, home loving below 27 years. No demands. Simple early marriage. Send details with horoscope to Box No. 16538

■ Vadamal, Bharadwajam, Chithirai - 4, B.Com, own business, 31/172/15,000/- seeks tall, graduate girl, subsect no bar. Reply with horoscope details to Box No. 16539

■ Wanted partner with good habits, good looking, home loving lady for a Managing Director. R.C. Chettiar with good habits heatlh, aged 51 years, Christian. Preferably orphans. Box No. 16540

■ Iyer Brahacharanam, Haritham, Bharani, B.Com., ACA, 39/165 cms, Rs. 40,000/- p.m. working Dubai, reputed concern, seeks graduate, fair, domestically trained girl. V. Suriyanarayanan, 6/3 Agraharam, Thillaisthanam (via) Thanjavur R.M.S. - 613 203. Phone : (04362) 60420.

■ Thanjavur Brahacharanam, Iyer, Sadayam, 34/165/8500/- settled in M.P., M.Sc., B.Ed., (MBA) Tax Assistant in Income Tax Department, Jabalpur, seeks good looking graduate bride. Reply P. Raman, 1454/H, Narmada Road, Jabalpur - 1 (M.P.) Phone : 0761 - 409232 with horoscope.

■ வடகலை ஐயங்கார், விஸ்வாமித்திர கோத்திரம், மிருகசீர்ஷம், 33/168 செ.மீ. (பிளஸ்டூ) 10,000/- தனியார் நிறுவன பையனுக்கு நல்ல குடும்ப பின்னணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். V.A. Kasthurirengan, G7, Guru Mandralaya, 3, Civil Aviation Colony, Nanganallur, Chennai - 61.

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Mirugaseersham, 30/170 cms, employed in Informatic, USA, seeks alliance from post graduate girls with computer knowledge. D. Gopalakrishnan, 9, Karnan Street, Kodambakkam, Chennai - 600 024. Phone : 4831705.

■ Iyer, Vadama, Kashyapa Gothram, Pooram, 34 yrs. 5.11" Rs. 9000/- in S.E. Rly., seeks employed girl with transferable job. Write to Sethuraman, MIG-II, 170-A, MPHB Colony, Borsi, DURG (MP) - 491 001. Tel. 0788 - 330094.

■ சோழிய வெள்ளாளர், உத்திரம், 31/165, அக்கவுண்ட்ஸ்/கம்ப்யூட்டர் வேலை அயுதாபி. கம்ப்யூட்டர்/அக்கவுண்ட்ஸ்/கெமிஸ்ட்ரி/சிவில் இன்ஜினியரிங் படிப்புள்ள வெளிநாடு செல்ல விருப்பமுள்ள முதுநிலை பட்டதாரி/பட்டதாரி மணமகள் தேவை. எம். கார்த்திகேயன், 283/143, கீழ அம்பிகாபுரம், திருச்சி - 620 004.

■ Kerala Iyer, Vadama, Koundinya, Punartham, 35/5.8" graduate own chemical business in Mumbai, seeks graduate, fair, domestically trained. Contact P. Padmanabhan, 42, B.I.T., Two Rooms, Matunga (CR), Mumbai - 400 019. Phone : 022 - 4010395.

■ Tamil Iyer, Kousikam, Brahacharanam, Hastham, 30/180 cms, Rs. 10,000/- p.m. DME prospering business in automobile spares, seeks suitable girl. Reply with horoscope. A.M. Krishnan, 437, Housing Unit, Salem - 636 008. Ph. 0427 - 400116.

■ Telugu Brahmin, Velanadu, Koundinyam, Magam, 32/165/B.Com, computer trained, working as accountant in USA with H-1 Visa, slightly slow gait in walking, required graduate in computer science upto 30 from respectable family. Tamil/Kannada Brahmin acceptable. Contact G. Krishnamurthy, C-4-A/49-C, Janakpuri, New Delhi - 110 058. Tele No. 001 - 5591809.

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Avittam, 37/165, +2, 3500/- in private firm, Chennai, seeks suitable employed/unemployed girl. Send horoscope to Ms. Gomathi Suresh, 1/6, Arihant Building, Postal Colony (3rd Street), West Mambalam, Chennai - 600 033. Tel. 4710385.

■ வடமாள், பௌரிகுல்ஸ கோத்திரம், பூரட்டாதி, 48/175 (இளமையான தோற்றம்), தாரமிழந்தவர், குழந்தை இல்லை, கஸ்தூரி புத்தக பதிப்பக உரிமையாளர், நல்ல வசதி, திருமணமாகாத சிறப்பான ஆங்கிலம், கம்ப்யூட்டர் அறிவும் உள்ள 36 - 39 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். மகாதேவன், விடையல் கருப்பூர், கும்பகோணம் RMS - 612 605. போன் 04366 - 62237.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, brothers Swathi, 165/35 M.A. Central Govt. 7000/- and Pooram, 165/34, B.Com, business, 10,000/- seek girls employed/unemployed. Immediate marriage. B. Kalyani, No. 7, Mandaveli Lane, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph. 4612635.

■ Sengunthar, 30/12,000/- BE, working in MNC, seeks graduate girl with good looking. Contact B Sundaram, 13/43, A23, Near Ragavendra Theatre Shanthi Nagar (East), Hosur - 635 109.

■ Vadama, Tamil Iyer boy, Kousikam, Rohini, 29/164, graduate, employed MNC Mumbai. Homely, working girl. Reply with horoscope. Bhavanishankar, C/34, Shreenivas Manpada Road, Opp. Vijaya Bank, Dombivli (East) - 421 201.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், விசாகம், 34/165/20,000 - AMIE/ONGC என்ஜினியருக்கு லக்ஷணமான, குடும்ப

ங்கான, பட்டதாரிப் பெண் தேவை. வேலைக்குப் பாகாத பெண் விரும்பத்தக்கது. ஜாதகம், புகைப்படம், விவரங்களுடன் எழுதவும். சங்கரன், 1404, திருவள்ளுவர் அவென்யு, பிக்ஷாண்டார் கோவில் - 21 216. போன் : 0431 - 591303.

Iyer, Brahacharanam, Haritham, Ayilyam, 29/DME/ 75 cms, engineer, Sathyam, computers Hyderabad, s. 15,000/- seeks graduate, employed, fair, good looking girl. Vadama accepted. A. Balasubramaniam, 21, abu Street, V. Teynampet, Chennai - 86. Ph. 044 - 364938.

Vadama, Vadhoolam, Poosam, senior software engineer, ME (E.C.E) 30/174, seeks alliance from LIC/ ank/Central Govt. employed graduate girl preferably in Bangalore of same sect. Contact V. Natarajan, 41/1, Sivananda Salai, Gill Nagar Ext. Choolaimedu, hennai - 94. Tel No. 4724194.

Required graduate bride for Thenkalai Iyengar, astham, Kousika Gothram, 29 years, B.Tech, serving as Flt. Lt. in Indian Air Force. First wife expired in train accident within 8 months of marriage. No ncumbrance. Kalai no bar. Varadan, 47 MIG, RC uram, Hyderabad - 502 032. Ph. 040 - 3022247.

Iyengar, Vadakalai, widower, 52/170/15,000/- fair, ducated, working, propertied in Bombay. Spinsters, idows, divorcees, language, caste no bar. Contact 892434 (022), Narasimhan, A/603, Kalyan Tower, ector - 17, Vashi, New Bombay - 400 703.

தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, 9/175 செ.மீ. DME பம்பாய் தனியார் துறை வேலை, லப்பான மணமகனுக்கு, படித்த குடும்பப்பாங்கான பண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : L.V.R. ர்த்தி, புது எண். 166, பழனிபுரம் முதல் வீதி, பவானி 638 301. போன்: 04256 - 34982.

ஆயிரவைசியர் நகரம், சைவம், மூலம், 32/165 பி.ஈ. வில் இஞ்சினியர் சொந்த தொழில் மணமகனுக்கு. கிரி/டிப்ளமோ படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தவை. டி.எ. பாலசுப்ரமணியன், 526, உடையார் காம் பவுண்டு, பாலாமணி தியேட்டர் எதிரில், அம்மா ட்டை மெயின் ரோடு, சேலம் - 636 003. போன் : 65604.

ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை, 31/5.6"/+2, 16000/- Asst. Fitter, Simpson Group, பையனுக்கு படித்த டமாள் மணமகள் தேவை. ஆர். வெங்கட்டராமய்யர், 0, 4வது சர்குலர் ரோடு, ஜவஹர் நகர், சென்னை - 2.

Iyengar, Vadagalai, Vathoolam, Pooram, B.Com, 33 s. 5.10" employed in Income Tax Bombay, seeks alliance from good looking graduate girl. Kalai no bar. ontact K. Parthasarathy, 21-B/13, Brindavan Society, Thane (West) - 400 601. Phone : 5386581.

Kanyakumari Hindu Nadar, only son, July 1962, 175/ 000/- B.Sc., Air Force, clerk at Pune. Expecting transfer to Trivandrum, shortly, seeks employed, good looking girl above 29/employed, widow without issue. ontact T. Ratha, 9 BRD Air Force, Pune - 411 014.

Iyer, Kousika, 33, Visakam, (B.Com) fair, 175 cms, rivate firm, Chennai, Rs. 4000/- p.m. seeks employed ride. Contact M.P. Sankaran, C-4, First Floor, IHFD ats, Pallavaram, Chennai - 600 043.

■ North Arcot, Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Thiruvonam, 15.11.1969, 160 cms, B.Sc., Fiii A.B.M., LIC, 13,500/- seeks suitable bride. Raghupathy, 36/2/ 1, Arimuthu Achari Street, Triplicane, Chennai - 600 005. Ph. Residence : 8589779.

■ Iyer, Vadama, Athreya, Aayilam, 30/160/5000/- +2, Electronic shops, Delhi. Alliance from fair and good looking preferably employed girl. Iyer (or) Iyengar girls. S. Chandra Sekhar, C-54, Dasrathpuri, Dabri, Palam (P.O.) N. Delhi - 45. Phone : 5033075.

■ காஸ்யப கோத்திரம், வடமாள், பூராடம், (1.2.1973), 28 வயது, 170 செ.மீ. (D.M.E.) 8500/- Otis Elevator Company (India) Limited ல் உள்ள மணமகனுக்கு தகுந்த நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள L. Subramanian, 43, Maniam Kallappa Street, K.K. Pudur (Post), Coimbatore - 641 038. Phone : 445275.

■ வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், வயது 35, இடைநிலை ஆசிரியர் பணி மாதச்சம்பளம் 6500/- கும்பகோணம், சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் ஆசிரியை வேலை பார்க்கும் அல்லது அரசு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி - D. குருமூர்த்தி, நெ. 4/7, மெயின் ரோடு, திப்பிராஜபுரம், கும்பகோணம் (RMS) - 612 402.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், அனுஷம், 39/5.6" பி.காம் தனியார் துறை ரூ. 4000/- சொந்தமாக ஃப்ளாட் உள்ள மணமகனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் நடுத்தர குடும்பத்தைச் சார்ந்த 37 வயதுக்குள் உள்ள பெண் (+2 அல்லது பட்டதாரி) தேவை. உட்பிரிவு எதுவாகிலும் சம்மதம். வரதட்சிணை தேவையில்லை. எளிய திருமணம். ஜி. லக்ஷ்மணசுவாமி சாரதா அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 89/2, துரை அரசன் சாலை, சாலிகிராமம், சென்னை - 93. போன் : 3760342.

■ Alliance for Bharadwaja, Ashtasahasram, Revathi, 30, 6.2" B.Sc., PGDCA, private employed studying MBA from good looking girls of respectable family. Minimum graduate. Correspond with horoscope. Ramamurthy, 112/239, Swaroop Nagar, Kanpur. U.P. Phone : 540023 (0512).

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம், 30/170, எம்.எஸ்ஸி., பிஎட்., Computer teacher International school கொடைக்கானல் பையனுக்கு P.G. plus B.Ed/M.Phil வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முத்துராமன், தாழக்குடி, திருவாரூர் - 613 701. போன் : 04366 - 78538.

■ தென்கலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜம், மிருகசீர்ஷம், 28/5.2" DME வெளிநாட்டில் வேலை, நல்ல சம்பளத்துடன் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். ஆர்.வி. ராகவன், 103, மூவேந்தர் நகர், காவேரி ரோடு, தேவதானம், திருச்சி - 620 002.

■ Alliance invited for Kerala Iyer boy, Vadamal, Bharadwajam, Uthirattathi, 32, 6 ft. (B.Com) sub-broker for shares and financiers. Only son, own house, income Rs. 10,000/- plus per month. Contact Ramasubramani, 41, Madley Second Street, T. Nagar, Chennai - 17. Phone : 4332827.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூலம், திருவாதிரை, 28/ 5.6" B.E., Reliance Company, Jam Nagar, Gujarat, பையனுக்கு நல்ல படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத

பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். P.N. Balasubramanian, 50, Ittary Road, Adivaram, Palani - 624 601. Phone : 04545 - 40717.

■ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, 25/180/10,000/- எம்.பி.ஏ. ரேவதி, நிரந்தர பணியிலுள்ள சிவந்த அழகிய மணமகளுக்கு, சிவந்த அழகிய பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ராமகிருஷ்ணன், 3A, Arunachalanagar Extn. KTC Nagar B Colony, Maharajanagar, Tirunelveli - 11. Ph. 578367.

■ வடகலை, ஹரிதம், உத்திராடம், 34/180 செ.மீ. B.Com., DCA (MBA), Bax Global India, salary 6000/- p.m. வேலைக்கு போகும், அல்லது தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. டி. ரெங்காச்சாரி, 11, சோழகர் நகர், கருமண்டபம், திருச்சி - 1. போன் : 480183.

■ Alliance for bridegroom, 29 years graduate, Visakam (3 padam), Srivatsa Gothram, 5.7" from a graduate girl with computer knowledge employed. Caste no bar (only Hindus), F-22, Amudham Colony, South Boag Road, T.Nagar, Chennai - 17. Ph. 4337219, 4935496.

■ Tanjore Vathimal, Kashyapa, Chithirai, B.Sc., NIIT, 28/170, clerk City Union Bank, fair boy required qualified girl. Employed preferable. Contact N. Lakshmi Ammal, Agraharam, Marathurai - 609 204. Tirumeniorkoil (via) Tanjore District.

■ North Arcot Iyer, Vadamal, Naithrava Kashyaba, Pooradam - I, M.Sc., M.Phil, 33/180 cms, 18,000/- very fair, seeks good looking graduate girl minimum height 158 cms. Contact Sundaramurthy, 60, Veeraperumal Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Phone : 4984588.

■ துளுவ வெள்ளாள முதலியார், பி.ஈ., H1/USA/29/180 cms, மணமகனுக்கு அழகிய, படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கே.எஸ். ஜெயராமன், 1814/4, 13வது மெயின் ரோடு, அண்ணா நகர் மேற்கு, சென்னை - 600 040.

■ Smartha Desastha Marathi Brahmin boy, 38/157/BA/3500/- private company, Uthirattathi, Harithasa, seeks employed girl in company, below 34 years, Madhwa Desastha, Kannada also preferred. V. Srinivasa Rao, New No. I (old no. 34), 4th Street, Jeevan Nagar, (Near Thillai Ganga Nagar), Adambakkam, Chennai - 88.

■ சாத்தார ஸ்ரீவைஷ்ணவா, தத்தாத்ரிய கோத்திரம், பூசம், 28/5.7" B.Sc. (Comp Sci.) கனடாவில் வேலையில் உள்ள வரனுக்கு தகுந்த இதே இன டிகிரியோடு computer படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : 6255259. ஆர். ரங்கசாமி, 18, திருவள்ளுவர் நகர், மொகப்பேர், சென்னை - 600 050.

■ வாத்திமாள், கௌதம பரணி, 10ம் வகுப்பு, 30, தனியார், 4,500/- தகுந்த மணமகள் தேவை. உடனடி திருமணம். சொந்த வீடு உண்டு. என். ராதாகிருஷ்ணன், பிளாட் எண். 115, பிரியா நகர் விரிவு 2, கூடுவாஞ்சேரி - 603 202. போன் : 65886.

■ Iyengar, Thengalai, Bharadwaja boy, Visakam padam I, graduate, 27/5.9" 3500/- working reputed software company, Chennai. N. Parthasarathy, Old No. 790 H/ New No. 5, North Avenue, Korattur, Chennai - 600 080. Ph. 6242920, 6244070.

■ ஐயர், வடமாள், கௌதமம், உத்திராடம், மகரம், 29/168/4500/- ITI நிரந்தர பணி, லிமிடெட் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலைக்கு செல்லும்/செல் விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. ஆர். இராமதுரை, 7 சின்னதுரை தெரு, பெரியார் நகர், காஞ்சிபுரம்.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Poorattathi, 34/178 cm fair, M.Com., employed Sofia Software Ltd., Mumba Rs. 25,000/- per month, seeks graduate, good lool ing girl, subsect no bar. Contact Kasiviswanathan, 5-73/D, Panigiri Colony, Chaitanyapuri, Hyderabad 500 060. Phone : 040 - 4048709.

■ Vadakalai Iyengar, Sadamarshanam, handsom graduate, Anusham, 31/176/6,500/- personal secr tary, International firm, Chennai, seeks home lovin fair, graduate girl. Subsect no bar. N. Srinivasan, Pl No. 94/A, 3rd Street, Balaji Nagar, Alwarthirunaga Chennai - 600 087. Phone : 4861805.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Pooradam, 30/165, M.S Phy. employed in Dubai, Rs. 30,000/- seeks gradua with computer knowledge girl. Contact J. Seth raman, 94/D43, Rajam Road, TVS Nagar, Madurai 625 003. Ph. 674063.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காச்யப, பூரட்டாதி, 29/6. Black, B.Com, PGDCA, 5000/- தனியார் கம்பெ சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு வேலைக்கு செல்ல பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். R. Ganesan, C/ N.B. Varadarajan, 214/15, 'Usha Apartments' St. Mary Road, Mandaveli, Chennai - 600 028. Phone : 4612729

■ Kammavar Naidu, 29/175 cms, computer engine working in MNC (Delhi), fair, healthy, seeks educat girl, home loving, fair. Contact M. Seenivasagan, 28, Pandav Nagar, Street No. 3, Delhi - 91. Phone 011 - 2250998 [Res.] 6906249 [Off.]

■ Sukla Yajur, Bharadwajam, Sadayam, 28, 175 cm Rs. 6000/- M.Sc., M.Ed., teacher, company run scho Madurai, seeks suitable employed, home loving gi Contact with horoscope. Krishnan, B1/6, Housi Board Colony, Arapalayam, Madurai - 625 016.

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Kettai - 3, 3 B.Sc., computer diploma, shorthand, typing I cla girl. Subsect no bar. Needed suitable boy. Rangaraja 10, Pandamangalam Agraharam, Woriyur, Trichy - 6 003.

■ Alliance invited for Ashtasahasram, Koundinya Iyer, Brahmin, 41 years widower, B.Com., B.L., ha ing a daughter 11 years, established business F 20,000/- p.m. at Coimbatore. From decent affectio ate brides, subsect no bar. Contact Mr. M. Chand sekar, 70, Senguptha Street, Ram Nagar, Coimbato - 641 009. Phone : 234130, 450717.

■ Tamil Iyer, Vadamal, Gargi, Bharani, 12.10.1965, 5 B.Sc., PGDMM, 6000/- sales engineer, limited co pany, Chennai, seeks employed/unemployed gradu girl below 26 years preferred. N.S. Mani, 2/517, Baja Koil Street, Polichalur, Chennai - 600 074.

■ சாஃப்ட்வேர் புரபஷனல், வடமாள், ஆத்ரேய சித்திரை மூன்றாம் பாதம், 31/172/ICWA அமெரிக்க வில் வேலை. புரபஷனல் (கம்ப்யூட்டர் எஞ்சினியர்) பெ தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் இ விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. W.S. ஹரிஹர 45, வடக்குத் தெரு, வத்திராயிருப்பு - 626 132.

■ Thenkalai Iyengar, Kashyapa, Visakam (3), fair, 165/12,000/- DME., AMIE, Assistant Manager, priva

company, Chennai, seeks employed graduate girl. K. Santhanam, 18, Balaji Street, V.O.C. Nagar, Pammal, Chennai - 600 075.

■ தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், வயது 35, ரோகிணி, பி.எஸ்ஸி, கம்ப்யூட்டர், தட்டச்சு ஆங்கிலம், தமிழ் தெரிந்த தனியார் பணியிலுள்ள 2000/- மணமகனுக்கு சொந்த வீடு உள்ளது. செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண் தேவை. ஆர். சேஷாத்திரி, 21, சிவன் கோவில் மேற்குத் தெரு, சிவகங்கை - 630 561.

■ தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், வயது 33, அசுவதி, எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில்., பி.எட்., படித்த 7000/- அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு, படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/தகுதியுள்ள பெண் தேவை. ஆர். சேஷாத்திரி, 21, சிவன் கோவில் மேற்குத் தெரு, சிவகங்கை - 630 561.

■ Iyer, Vadama, Koundinya, Poosam, 29/186/BE, Army officer, seeks alliance from Iyer/Iyengar, beautiful, graduate girl, 165 +. Contact with horoscope and photo. R. Sesha Iyer, 101, B.K. Apartment, 8th Cross, Malleswaram, Bangalore - 560 003. Phone : (080) 3348326.

■ Tamil Iyer, Vadamal, Koundinyam, Punarpoosam, N.Arcot, 14.07.69, B.Sc., business, Manufacturer of printing chemicals, Aqua form 30 acres, transport. Income Rs. 2 lakhs per annun, seeks graduate girl employment not necessary. Subsect no bar. Contact T.A. Venkat Rao, C-21, Hindu Colony, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph. 2330124.

■ Vadakalai, Vathoola Gothram, age 31, B.Com., LLB, employed in private co., seeks alliance from well educated girl from decent family in transferable job to Hyderabad. Reply with horoscope to 14, Sukhmani Building, 31/2, Sardar Patel Road, Secunderabad - 500 003. Phone : 7801378.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், பரணி, 28/160/ 6000/- பட்டதாரி, சென்னையில் பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை. படித்த, வேலைக்குச் செல்லும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஆர். வெங்கடேசன், 1-பி, காயத்திரி நகர், இரும்புலியூர், கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 059.

■ Vadama, North Arcot, Srivatsam, Kettai, own business Coimbatore. 30 years, 170 cms, B.Sc., income 10,000/- p.m., seeks graduate bride. Contact Arunachalam, 2, Chandrasekharapuram, Selva- puram, Coimbatore - 641 026.

■ Alliance for Tamil, Vadama, Iyer boy, 170 cms, Punarpoosam 3rd padam, Vadula Gothram, suddha jathagam, 31, Chartered Accountant. Contact 3713339. 13/27, Venkateswara Apartments, Nagathamman Koil Street, Ashoknagar, Chennai - 83. Widow divorcee excuse.

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Pooradam, 30/5.7" B.E., 30,000/- Indane Gas & Servo Oil dealer, seeks well educated girl from decent family. Contact R. Subramanian, Maharajapuram Post, (via) Tirukkattupalli - 613 104. Tanjore Dist. Ph. No. (04362) 81538 or (044) 4422607.

மணமகன் தேவை

■ சைவ செட்டியார், 40, சட்டப்படி விவாகரத்தான குழந்தையில்லாத பெண்ணிற்கு, சைவ ஆரோக்கியமான மணமகன் தேவை. குழந்தைகளில்லாத/விவாகரத்தான/மனைவியை இழந்தவர்களும் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண் : 25929

■ Madhwa Brahmin, 44, Bharani, DCE, propertied, unmarried girl, seeks qualified, well settled any Brahmin boys only. Widower with encumbrance also acceptable. Box No. 25930

■ Iyer, Srivatsa, Swathi, 31/165, CA finalist, issueless, innocent divorcee, seeks educated, well settled Brahmin legal divorcee/widower without encumbrance upto 38 years, girl willing to settle abroad. Send details with horoscope. Box No. 25931

■ கார்காத்தார், அனுஷம், 30, பி.ஏ., பி.எட், பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையிலுள்ள கார்காத்தார், சைவ பிள்ளை, சைவ முதலியார் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25932

■ பிள்ளை, விசாகம், சிவப்பு, 23/5.4½" M.Com., (PGDCA) பெண்ணிற்கு, B.E./C.A./MBA/MCA முதுநிலை பட்டதாரி, முப்பது வயதிற்குள், 5.8" மேல் உயரம், உள்நாட்டில் அரசு, பிரபல கம்பெனிகளில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 25933

■ Tirunelveli Saiva Pillai girl, B.E. (EEE) 25 years, 171 cms, seeks tall well qualified and settled groom. Karkathar Saiva Chettiar acceptable. Contact Box No. 25934

■ Alliance for Hindu, Thiruvathirai, 24, MCA, 163 employed girl, father Pillai vegetarian and mother Iyer, seeks well qualified, employed groom from respectable family. Reply with horoscope and bio-data to Box No. 25935

■ சோழிய வேளாளர், திருவாதிரை, வயது 24, 165 செ.மீ. (B.A.) Dip. Cosmetology, சொந்த வீடு, வசதியுடனுள்ள நல்ல சிவப்பு நிற அழகுடைய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் பதில் எழுத பெட்டி எண் : 25936

■ ஐயர், தஞ்சாவூர் பாடர கோத்திரம், பூசம், 21/150 செ.மீ. B.Sc. Computer Science 8-ல் செவ்வாய், சிவப்பு நிற அழகான பெண்ணிற்கு, தமிழ் நாட்டிற்குள் வங்கி, அரசு நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25937

■ Alliance sought for Vadamal, Viswamathiram, Bharani star, 34/160 cms, very fair, innocent divorcee without encumbrance, from broadminded settled grooms upto 40 years. Horoscope optional. Widowers, divorcees without encumbrance also welcome. Box No. 25938

■ Alliance invited for Bharadwaja, Brahacharanam, Swathi, 23/5.3" fair, good looking, homely graduate, Tamil Iyer girl doing computers. Subsect acceptable. Ph. 8284541. Reply Box No. 25939

■ Ashtasahasram, Koudninyam, Moolam, 33 years, PUC, good looking, well trained in domestic work, requires suitable groom. Subsect acceptable. Early decent marriage. Correspond Box No. 25940

■ தென்கலை அய்யங்கார், ஆத்ரேய கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 23/152 செ.மீ. எம்.பி.ஏ., பிஜிடிசிஏ, மாநிறம், பெண்ணிற்கு 30 வயதுக்குள் கவர்மெண்ட்/

தனியார் உத்தியோகத்தில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25941

■ Wanted suitable alliance from Vadamal, non-Athreya boys for girl SSC (CBSE) medium complexion, 29/157, domestically trained having Mars in 7th house, can speak and write fluently English, Hindi. Mother tongue Tamil. Parents native of Nagapattinam District, settled in Pune. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 25942

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, வயது 27, 157 செ.மீ. கிருத்திகை 3ம் பாதம், பி.காம். படித்த ஒரே பெண்ணுக்கு நிரந்தர பணியிலுள்ள மத்திய/மாநில அரசு/பேங்க்/தனியார் நிறுவனம், பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25943

■ Madhwa Kannada, Kashyapa, Uthiradam I padam, 25/150, M.Sc. Chemistry (IIT) 1998, fair girl, seeks professionally or highly qualified and well settled. Contact Phone : 6203300. Box No. 25944

■ Telugu Brahmin graduate Airline computer diplomas knows Tamil, 34/152, fair, slim, homely, employed travel agency, Mumbai, decent family, seeks well placed Brahmin groom. Reply with horoscope to Box No. 25946

■ Horoscope, bio-data from Smartha Desastha/ Madhwa, well employed below 45 (also divorcee/widower without encumbrance) for fair, good looking, slim, Marathi girl. Kashyapa, Krithigai, Rishaba rasi, 39/150 cms. SSLC. Box No. 25947

■ Solicits proposal from Vadamal, Brahacharanam, Chennai based highly qualified, well placed professionals with clean habits, for smart, reputed advocate, 32/153, Vadamal, Garga, Punarpoosam. Bachelors only. Horoscope optional on request. Box No. 25948

■ Tamil Iyer, Vadamal, Kousika, Hastham, 29/162, M.Com., B.Ed., DCA, LIC/Chennai, one leg very slightly polio affected, defect not outwardly visible, completely normal and healthy, seeks well employed Tamil Iyer professionals, subsects no bar. Send horoscopes. Box No. 25949

■ Iyer, Vadama, Sangrithi Gothram, Anusha, 27 years, 5.4' slim, fair, good looking, B.Com girl seeks graduated, decent, good, well employed groom. Simple marriage. Contact 4724202. Box No. 25950

■ Beautiful, brilliant, hardworking, successful lawyer spinster Iyer, 36/170, seeks a well placed professional groom employed in Chennai. Iyer and Iyengar bachelors, widowers apply with details. Box No. 25951

■ Brahacharanam, Haritha, Thiruvathirai, 27/150, suddha jadagam, M.A., software diploma, proceeding to USA, H1B awaited girl, seeks alliance from professionals, post graduates within 32, settled or settling in USA. Subsect no bar. Send horoscope. Box No. 25952

■ Iyer, Brahacharanam, Kousika, Moolam, 25/162, B.Com., ICWA, computer literate girl, seeks alliance from professionally qualified well settled boy upto 30 India/abroad. Please send horoscope, family details. Box No. 25953

■ முதலியார், அசைவம், 29/165 MDS, fair, Assistant professor ஆக அரசுப் பணியில் உள்ள பல் டாக்டருக்கு சென்னை/சென்னைக்கு அருகாமையில் பணியாற்றும் Engineer/doctor/lecturer/professional மணமகன் தேவை. முதலியார், செட்டியார், வெள்ளாளர், மூப்பனார் உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 044 - 6445088. பெட்டி எண் : 25954

■ Brahacharanam, Iyer girl, Kapi Gothram, star Revathy, April 1964, Post graduate with B.Ed., 150 cms, unemployed, seeks well qualified, employed boys, Govt./private with decent income. Subsect no bar. Apply with horoscope. Box No. 25955

■ Madhwa Kannada, Aruvelu, Srivatsa sisters 1) Poosam, 33/5.3"/6000/- B.Sc., fair, steno, reputed pharmaceuticals; 2) Mrigaseersham, 31/5.2"/3000/- B.A., handsome, computer operator, Chennai based well settled, graduate/post graduate Madhwa bridegrooms only required. Box No. 25956

■ Thanjavur Agamudaiyar, Mukkulathoor (Devar), Moolam, 27/155, B.Sc., M.Ed., M.Phil (Ph.D.) HDISM (Aptech) well settled in Chennai, seeks professionally qualified, well settled boy from India/abroad. Caste no bar. E.mail : prem@kmronline.com Box No. 25957

■ Father Telugu Brahmin, mother Tamil Iyer Brahmin, Kabi Gothram, Poorattathi, 23/5.5" B.Sc., Com. Sec. girl, seeks well educated, employed Brahmin groom below 30 years. Box No. 25958

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Magam, 25/150 cms, B.Sc., PGDCA, employed private firm Chennai, seeks well employed boy Govt/Bank/Railways/Public sector/Govt. College lecturer/Insurance/ reputed firms. Ph. 4422679. Box No. 25959

■ தெலுங்கு பிராமின், வெல்நாடு, ஹரிதம் சகோதரிகள், 1) விசாகம், 44/HSC 3500/-; 2) திருவோணம், 40, பி.காம், 3000/- தனியார். Both are accountants. வேலையில் உள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. குழந்தையில்லாத தாரமிழந்தவர்களும், விவாகரத்து ஆனவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பிராமினில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25960

■ Iyengar Thengalai, Bharadwaja, Dhanishta, 33/160/ 10,000/- MBBS, Civil Assistant Surgeon, A.P. Govt. fair, good looking girl requires suitable alliance. Vadagalai no bar. Box No. 25961

■ Vadagalai Iyengar, Bharadwajam, Punarpoosam, 25/ 5.3" B.Com, 7500/- Postal Clerk, very fair, good looking girl, seeks professionally qualified and well employed bridegroom. Subsect no bar. Reply with horoscope. Box No. 25962

■ துளு மாத்வா, ஆங்கிரச கோத்திரம், கிருத்திகை, வயது 44, உத்திரட்டாதி, வயது 41, பெண்களுக்கு தகுந்த தமிழ்/கன்னட பிராமின் மணமகன்கள் தேவை. பெட்டி எண் : 25963

■ Telugu Brahmin, Srivatsam, Mulakanadu, Swathi, 1979, 168 cms, fair, diploma in computer, subsect no bar. Seeking educated suitable bridegroom. Box No. 25964

■ தெலுங்கு பிராமணர், முலகநாடு, கௌதம கோத்திரம், ரோஹிணி நட்சத்திரம், 156 செ.மீ. உயரம், 22 வயது நிரம்பிய எம்.எஸ்ஸி படித்துள்ள பெண்ணிற்கு இந்தியாவில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25965

■ Iyer, Vadamal, Nythrupa Kashyapa Gothram, graduate, slim, home loving, young looking spinster, 45, seeks well settled groom. Widowers/divorcees acceptable. Subsect no bar. Box No. 25966

■ ஐயர், ஹரிதம், 42, எம்.ஏ., பி.எட்., விவாகரத்தான (குழந்தைகள் இல்லை) ஹிந்தி டீச்சருக்கு பட்டப்படிப்பு படித்து சென்னையில் நல்ல வேலையில் உள்ள பிராமண மணமகன், 48 வயதுக்குள் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத விவாகரத்தானவரும், தாரமிழந்தவரும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். வீட்டோடு இருந்தாலும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25967

■ Chennai based business family, Balija Naidu, unencumbered divorcee, 32, 155 cms, Kettai, PG, Computer professional, good looking girl, fair, seeks broad minded professionals, businessman of Balija/Kamma Naidu, Reddy below 37 years. Phone : 98410 25233. Box No. 25968

■ Sourashtra Japali Gothram, Moolam - 2, 24/163, B.E. (Mech.) with computer knowledge owning an industry at Chennai, seeks groom below 30 years, tall, well educated from a decent family. Horoscope optional. Contact (Res.) 044 - 6219358/6545837 (Fac.) 04114 - 53867. Box No. 25970

■ சைவப் பிள்ளை, 25, அஸ்தம், 5' B.A., DCPA, பாரம்பரியமிக்க குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சிவந்த அழகிய பெண்ணிற்கு. அரசு/தனியார் நிரந்தரப் பணி அல்லது சொந்த தொழில் செய்யும் இதே இன மணமகன் தேவை. தூய சைவ உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 25971

■ Saiva Vellala, vegetarian, M.Sc., 23/155/Rs. 6500/- chevvai dosham in second place, fair, seeks post graduate employed boy below 30. Send horoscope. Box No. 25972

■ Brahacharanam, Kettai, Srivatsa, 35/155, innocent legal divorcee, postgraduate, bharathanatyam. Apply with horoscope. Box No. 25973

■ Mother Brahmin, father Theavar, Revathi, age 30, D'man Civil employed girl needs government/private employed vegetarian groom. Contact P. Kolappan, # 50, Karur Road, Erode - 1. Ph. (0424) 290258.

■ வடமாள், கௌசிகம், அனுஷம், செவ்வாய் தோஷம், 24 வயது, 158 செ.மீ. fair, M.Com, type, short hand, Hindi, computer வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணுக்கு தகுந்த ஜாதகங்கள் வரவேற்கப்படுகிறது. ஆர். குப்புராமசேஷன், கொத்தாம்பாடி, கல்பகனூர் - 636 109, ஆத்தூர், சேலம் மாவட்டம். போன் : 04282 21681.

■ தஞ்சாவூர் சைவ வெள்ளாளர் பிள்ளை, 28/165, பூரட்டாதி, M.Sc., M.Tech. (DCA) படித்த நல்ல சிவப்பான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் professionally qualified B.E./MCA/MBA/CA படித்த, வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. V.S. Chandrasekaran, 81, North Street, Thiruvaiyaru (Tk), Thanjavur Dt. - 613 204. Ph. 04362 - 0052.

■ Vadamal girl, Naithrupa Kashyapa, Rohini, 30/157, graduate, unemployed, Hindi Praveen, computer knowledged, seeks well employed with decent income, same sect grooms. Contact S. Janakiraman, 4, East First Street, Mannargudi - 614 001.

■ Telugu Brahmin, Mulakanadu, Kousika, Kettai, 24, B.Sc., PGDPM, typing both higher, shorthand lower, requires qualified, employed bridegroom. Subsect no bar. Contact S.Venkataraman, A2/300F, Kailasapuram, Trichy - 14. Phone : 555683.

■ ஐயர், கள்ளட ஸ்மார்த்த, ஆத்ரேய, கிருத்திகை- 1, 25/155, M.Sc., M.Phil., தனியார் பள்ளி, சென்னை ரூ. 3000/- மத்திய/மாநில அரசு/எல்.ஐ.சி./வங்கி/reputed company, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, வருவாயுள்ள, பட்டப்படிப்பு படித்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : வெங்கடப்பன், 3, மேற்கு நஞ்சய தெரு, கரூர் - 639 001. போன் : 04324 - 65593.

■ Srilankan, Brahmin, Bharadwajam, Aswalayana, Uthrashadam, 25/168, Diploma in computer science, company secretary in Colombo, 8000/- Lankan Rupees, seeks suitable alliance. Apply with horoscope. Phone : 044 - 4414610. H/30D, South Avenue, Thiruvanmiyur, Chennai - 41.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸம், 27 வயது, உயரம் 165 செ.மீ. எம்.காம், படித்த, நல்ல நிறம் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : ஜெ. சுப்பிரமணியன், 616, பேஸ் 3, சத்துவாச்சாரி, வேலூர் - 9. போன் : 254616.

■ Wanted Vadamal, Brahacharanam boy for Diploma in Commerce, shorthand, typewriting, fair, 5.2" domestically trained Bharadwaja, 15.1.1961, Pooradam. Contact Krishna Iyer, 77, Alagappa Chettiar Road, Tatabad, Coimbatore - 12. Ph. 497819.

■ ஐயர், வடமாள், காஸ்யப, ஸ்வாதி, 24, 8-ல் ராகு, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, தகுந்த டிகிரி படித்த நல்ல வேலை/தொழில் உள்ள வரன் தேவை. எஸ். பார்வதி, ஜெ. 45, குமரப்ப தெரு, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 34. போன் : 8272006.

■ Vadagalai, Vadoolam, parents of god loving PG bride, 31/159, Krithigai, running institution for slow learners, require Chennai based groom holding respectable position. Narasimhavaradan, "Ksheerabdhi", 13, Ramachandra Road, Chennai - 600 044.

■ Wanted for Tanjore Kallar bride, preferably professionals in India or abroad around 43 years. Girl is a doctorate holder, emplyed, fair around 5.2". Contact with photo, horoscope and family details. Dr. A. Ezhil Thenkondan, 1455, North Second Street, Pudukottai - 622 001. Tamilnadu, India.

■ Well employed groom, 30/31 for fair, Vadama, Kousika, Uthiradam, 25/5.2" B.A. (Hons.), Delhi employed software company. Contact Sankaranayanan, CM/110, Abhimanyu Apartments, Vasundhara Enclave, Delhi - 110 096. Ph. 2486723.

■ Suitable alliance for Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsa Gothram, Tiruvonam, 25/5.1" fair, good looking, B.Com., LLB, chevvai dosham girl, from respectable family. Contact K. Ramaswamy, 605, New Extension, Kolar - 563 101. Phone : (08152) 26564.

■ Mother Iyer, father non-Brahmin, vegetarian, only child, caste given as Brahmin, Punarpoosam, B.Sc., SBI 5000/- 24, 151 cms, own house worth Rs. 10,00,000, Brahmin boys invited. Jayalakshmi, 3/2296, Muthojiappa Lane, Thanjavur - 9.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரம் 4-ம் பாதம், 24/168, எம்.சி.ஏ. சுத்த ஜாதகம், சிவந்த அழகிய பெண்

னிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். கல்யாணசுந்தரம், 5சி, ஜீவரத்தினம் தெரு, அரும்பாக்கம், சென்னை - 600 106. போன் : 4753299.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, B.Sc, Microbiology, completed computer in MS Office, Oracle, Visual Basic, அஸ்வினி நட்சத்திரம், வயது 23, உயரம் 5.6" இன்ஜினியர், டாக்டர், அரசு வேலையில் உள்ளவர், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆ. பாலகிருஷ்ணன், 17K, இந்திராணி நகர், முடக்குசாலை, மதுரை - 625 016.

■ Ashtasahasram, Koundinya, Ayilyam II, B.Sc. (Comp.) 27, 150 cms, software professional, MNC, seeks professionally qualified groom. Contact Natarajan, 66, 'Skanda' V Main, 1st Stage, AECS Layout, Geddalahalli, Bangalore - 94. Tel. 080 - 3411475.

■ Fair, B.A., Thiruvathirai, 30 years, self employed, domestically well trained girl, seeks suitable employed Mudaliar/Naidu boy. Contact N.V. Rajan, 184, Double Road, Indira Nagar II Stage, Bangalore - 560 038. Phone : 080 - 5250924.

■ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Kettai - 3rd padam, 27 yrs. B.A., B.Ed., left foot slight limping, likely to get employment soon. Requires suitable boy within 33 yrs. Contact N. Venkataraman, 15, Parasurama Eswaran Koil Street Back side, Ayanavaram, Chennai - 600 023.

■ Vellore Vadama, Naidrupa Kashyapa, fair, slim only girl, 25/BA/161/3000/- private Chennai, Rohini, Kuja seventh, seeks well settled professional, PG around thirty one, decent family Chennai. Horoscope, bio-data M. Ramachandran, 508-3, 12th Street, ICF South, Chennai - 38.

■ Brahacharanam, Parasara, Revathi, 25, M.A., PGDCA, steno, seeks government/professionally employed grooms. Reply horoscope, bio-data. Mrs. Sundari Mahadevan, No. 11/12-A, Krishna Pillai Street, Sainathapuram, Vellore - 632 001. Tamil Nadu.

■ 21 வயது, 5.3" உயரம், பலிஜா நாயுடு, கம்ப்யூட்டர் டிப்ளோ (D.C.T.) படித்த பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள படித்த வரன் தேவை. முகவரி: பிரேம்குமார், 23, புஷ்பக்நகர், அம்மா மண்டபம் ரோடு, திருவரங்கம், திருச்சிராப்பள்ளி - 620 006.

■ ஐயர், முக்காணி, வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, 26/150 செ.மீ. ரூ. 4700/- பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., ஆந்திர அரசு பள்ளி ஆசிரியைக்கு மத்தியமாநில அரசு/தரமான கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். N.M.R. Krishnan, 23-11, R.K. Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

■ Iyer, Vadamal, Kanva, Rohini, 22, B.E., 5.2" smart looking girl, seeks graduate, engineering, PG/ME/MCA, etc. Contact Ph. 2423674. R. Lakshmi Narayanan, No. 1, Selva Ganapathy Koil Street, Narmadha Nagar, Ullagaram, Chennai - 91.

■ Telugu Brahmin, 23, 160 cms, B.Sc., DCA, Venginadu, Kashyapa, Moolam 1st padam, wanted qualified, well employed groom. N. Vaitheeswaren, 49, Srinivasa Nivas, AIBEA Nagar, Vennaimalai, Karur - 6.

■ Brahacharanam, Kousika, Hastham, 22/165/B.Sc. (Phy.) B.Ed., trained in carnatic music (vocal) seeks employed bridegroom preferably within Tamil Nadu Janardhanam Iyer, 29, Sivan Kovil Street, Srivaikundam - 628 601. Tuticorin Dist. Phone : (04630) 55615.

■ ஆற்காடு முதலியார், அவிட்டம் 2-ம் பாதம், 23/165 செ.மீ. B.Sc. Maths, Diploma in computer science and engineering, சிவப்பு, அசைவம், வேலையிலுள்ள பெண்ணுக்கு லக்னம்/சந்திரனுக்கு, 7/8ல் செவ்வாய் உள்ள BE/PG படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. G. கலைமணி, 183, 'O' Block அகத்தியர் நகர், வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49. போன் : 6201253.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Mutual alliance for Telugu Brahmin, Velanadu Bharadwaja, brothers (i) working MNC, steno, 35 Hastham, (ii) programmer in Ltd. Co., 34 Poorattathi, (iii) sister Admin. officer, German Co. 32, Mirugaseersham, (left leg slightly polio affected) seeks decently employed girls and boy. Box No. 30597

■ தெலுங்கு பிராமின், ஹரித கோத்திரம், வெல்நாடு ஆயில்யம், 38, அரசு பணி, ரூ. 4500/- பையனுக்கு பணியிலுள்ள இதே இன மணப்பெண் தேவை. தங்கை சித்திரை, 36, B.Com final, both higher typing மணமகளுக்கு பிராமின் இன மணமகன் தேவை Mutual தேவையில்லை. பெட்டி எண் : 30598.

■ வடகலை அய்யங்கார், கௌண்டின்யம், விசாக நட்சத்திரம், 29/எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த தனியார் டி.வி கம்பெனியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. 2) சடமர்ஷணம், பூசம், வயது 27, எம்.ஏ படித்த பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 5000/- மாதம். போன் : 4890491 பெட்டி எண் : 30599

■ பெண் வயது 24, மூலம், 5.2" சிவப்பு நிறம், (பி.ஏ. அரசு/தனியார் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை சகோதரர் வயது 31, M.Sc., (Com. Sci.) 6' உயரம் பஹ்ரைனில் வேலை, நல்ல சம்பளம், ஒரே பையன் படித்த பட்டதாரி பெண் தேவை. (திருமணத்திற்கு பின் பஹ்ரைன் அழைத்து செல்ல முடியும்) பெண் கொடுத்து எடுக்கவும் சம்மதம். முகவரி : A. கலிய பெருமாள் 49, வடக்கு வீதி, வேதாரண்யம் - 614 810.

Edited, printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623
Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)

...தான ருசியை அனுபவித்து அதன் மாபெரும் மதிப்பை உணருங்கள்



மகத்தான ருசியும் மாபெரும் மதிப்பும் கொண்ட

மாஸ்

அளிக்கிறது.

இலவசம்!

ஒவ்வொரு

200 கிராம்

மாஸ் பாக்கெட்டுடன்
ரூ 7.50 மதிப்புள்ள

200 கிராம்

ருசி சேமியா

இச்சலுகை ஸ்டாக்
...ள்ளவரை மட்டுமே
இன்றே விரைவீர்

மாஸ் பயன்படுத்தி உங்களின் சுவையான
...மையல் குறிப்புகள் அல்லது யோசனைகளை
...க்கண்ட முகவரியில் உள்ள எங்களின் நுகர்வோர்
தொடர்பு மையத்திற்கு அனுப்பி
கவர்ச்சிகரமான பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

MĀS
B A D A M
...ர்மையானது மற்றும் உத்தமமானது.

AERATORS
...6, K.R.Road, Bangalore - 560 004

Consignment Sales Agent

KAMAL DEEP AGENCIES
1, Azizmulk, 4th Street,
Thousand Lights, Chennai - 600 006.
Ph : (O) 8525540 (R) 8291081

Suraj

Distributors wanted in un-represented areas



சரவணா
தங்க நகைகள்,
பட்டுப் புடவைகள்
அணியும் நாளெல்ல
ஆனந்த திருநாளே
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
* தங்க நகைகள் * ஜவுளிகள் * பாத்திரங்க
ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017